

onderdeel A

bijlage

variant a

opdracht 1

Peer-gember-spinaziesmoothie

Nodig voor 2 glazen:

- 1 peer
- 75 gram pitloze witte druiven
- 8 blaadjes verse munt
- 50 gram gewassen spinazie
- 1 cm verse gember
- 100 ml yoghurt, halfvol

- plastic afdekfolie
- 2 rietjes
- staafmixer



Bereiding

- 1 Was de ingrediënten.
- 2 Leg twee muntblaadjes apart voor de garnering.
- 3 Snijd de peer in stukken (niet schillen) en verwijder het klokhuis.
- 4 Schil de gember en snijd in stukjes.
- 5 Pureer alle ingrediënten.
- 6 Schenk de smoothie in twee glazen.
- 7 Dek af met plastic en zet in de koelkast.
- 8 Even doorroeren voor het opdienen.
- 9 Steek de rietjes door de muntblaadjes en zet ze in de glazen.

Sandwich met omelet, Parmezaanse kaas en verse kruiden

Nodig voor 2 bordes:

- 50 gram ijsbergsla
- 8 plakjes tomaat
- 10 sprietten verse bieslook
- 3 takjes platte peterselie
- 2 eieren
- 2 eetlepels melk
- 35 gram Parmezaanse kaas, geraspt
- mespunt peper
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 4 sneetjes bruin casinobrood
- 2 sneetjes wit casinobrood
- 2 eetlepels yogonaise

- 4 tapas-prikkers
- broodrooster



Bereiding

- 1 Was de groenten en kruiden.
- 2 Snijd de bieslook en de blaadjes peterselie fijn.
- 3 Klop de eieren los met melk en roer de kaas, kruiden en peper erdoor.
- 4 Bereid de omelet en laat hem garen.
- 5 Rooster ondertussen het brood goudbruin.
- 6 Besmeer alle sneetjes brood aan 1 kant met yogonaise.
- 7 Beleg 2 sneetjes bruin brood met de helft van de sla.
- 8 Snijd 8 dunne tomatenplakjes. Leg ze op de sla.
- 9 Leg hierop vervolgens een sneetje wit brood met de rest van de sla.
- 10 Verdeel hierover de omelet.
- 11 Eindig met de laatste sneetjes brood.
- 12 Steek de prikkers erin en snijd voorzichtig schuin doormidden.

Serveer de sandwiches samen met de smoothies op een dienblad.