

onderdeel B

bijlage

variant a

Fruitsmoothie en frittata met groenten en penne

Benodigdheden smoothie voor twee glazen

- 200 ml kokoswater
- 1 banaan
- 1 kiwi
- 1 takje verse koriander

Benodigdheden frittata voor twee personen

- 50 g penne
- 1 teen knoflook
- 30 g prei
- 1/2 rode paprika
- 1/2 courgette
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 eieren
- 50 g geraspte belegen kaas
- mespuntje zwarte peper
- mespuntje paprikapoeder
- 2 servetten

Bereidingswijze

- Pel de banaan en schil de kiwi, snijd ze in stukjes en doe ze in een maatbeker.
- Voeg het kokoswater toe.
- Hak de koriander fijn en voeg toe aan het mengsel.
- Meng alle ingrediënten met een staafmixer tot een gladde smoothie.
- Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de prei in halve ringen, snijd de paprika in gelijke blokjes en snijd de courgette in dunne plakjes.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan, voeg de groenten toe en roerbak ze 3 minuten.
- Schep de groenten uit de koekenpan en bewaar ze in een schaal.
- Klop in een kom de eieren los.
- Snijd de knoflook fijn en voeg deze samen met de peper, de paprikapoeder en de geraspte kaas toe aan het eimengsel.
- Schep de penne en de groenten door het eimengsel.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan.
- Voeg het eimengsel toe en bak dit in ongeveer 10 minuten op laag vuur met een deksel op de koekenpan.
- Draai de frittata om met behulp van een groot bord of deksel en bak de andere kant op dezelfde manier in ongeveer 3 minuten gaar.
- Haal de frittata uit de koekenpan.
- Snijd de frittata in 4 gelijke punten en verdeel de punten over 2 borden.
- Serveer de frittata voor 2 personen warm aan de examinerator. Leg bij elk bord een gevouwen servet.
- Verdeel de smoothie vlak voor het serveren over twee glazen.
- Serveer de smoothie koud aan de examinerator tegelijk met de frittata.