

onderdeel A

bijlage

variant a

deze bijlage pas uitdelen bij aanvang van opdracht 4

opdracht 4

Lauwarme pastasalade broccoli-kip met croutons en dressing

Benodigheden voor 2 personen

Croutons

- 2 sneetjes bruinbrood
- 2 theelepels knoflookpoeder
- 2 eetlepels olijfolie

Pasta

- 75 gram volkoren penne
- 1 eetlepel olijfolie
- zout

Vulling

- 75 gram broccoli
- 100 gram kipfilet
- 6 cherrytomaatjes
- 1/3 gele paprika
- 1 lente-ui
- 20 gram rucola
- 1 mespuntje zout
- 1 mespuntje peper
- 1 eetlepel olijfolie

Dressing en garnering

- 1/2 sinaasappel
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 2 takjes peterselie
- 1 mespuntje zout
- 1 mespuntje peper
- 1 eetlepel olijfolie
- 10 blaadjes verse basilicum

Overig

- bakpapier

Bereiding

Bekleed de bakplaat met bakpapier. Verwarm de oven voor op 170° C (heteluchtoven 160° C).

Croutons

Snijd het brood (zonder korstjes) in blokjes. Meng de blokjes in een kom met de olijfolie en het knoflookpoeder. Verdeel de blokjes over de bakplaat en bak ze in het midden van de oven in 15 minuten bruin. Laat ze afkoelen.

Pasta

Breng in een pan 1/2 liter water met olijfolie en zout aan de kook. Kook de pasta, onder af en toe roeren, in 10 minuten gaar. Giet af met een vergiet en spoel af met koud water.

Vulling

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en kruid met zout en peper. Bak de kipfilet in olijfolie gaar en goudbruin. Haal de groene blaadjes van de broccoli en snijd in kleine roosjes. Breng met water aan de kook. Kook de broccoli in 5 minuten zachtjes gaar. Giet af met een vergiet en spoel af met koud water. Maak de paprika schoon en snijd in smalle reepjes en dan doormidden. Snijd de lente-ui in smalle ringen en de cherrytomaatjes in vieren. Meng het geheel. Voeg rucola toe.

Dressing

Was de peterselie en maak fijn. Pers sinaasappelsap. Meng het sap met 1 eetlepel olijfolie, Italiaanse kruiden, peterselie, peper en zout.

Samenvoegen

Schep de vulling en de dressing door de pasta. Verdeel de pastasalade over twee diepe borden. Garneer de borden met de gewassen basilicumblaadjes en croutons.