

onderdeel A

bijlage

variant b

Smoothie banaan-appel



ingrediënten

- 6 eetlepels magere yoghurt
- ½ banaan
- ½ appel
- 1 schijfje sinaasappel (garnering)

- staafmixer en mengbeker
- plasticfolie
- dik rietje

bereiding

- 1 Pel de banaan, schil de appel en snijd ze in stukken.
- 2 Pureer met de staafmixer banaan, appel en yoghurt in een mengbeker.
- 3 Schenk de smoothie in een glas.
- 4 Zet het glas afgedekt in de koelkast.
- 5 Roer voor het opdienen de smoothie door.
- 6 Zet het schijfje sinaasappel op de rand van het glas.
- 7 Serveer de smoothie met een rietje erin.

Bulgur-salade met mais



ingrediënten

- 25 gram bulgur
- 1½ eetlepel olijfolie
- ¼ ui
- ¼ groene paprika
- 50 gram kipfilet
- ½ tomaat
- 1 eetlepel mais

dressing

- ½ eetlepel olijfolie
- 1 theelepel azijn
- 1 mespunt mosterd
- enkele druppels citroensap
- peper en zout

garnering

- 2 kerstomaatjes
- 1 takje bladpeterselie

bereiding

- 1 Bereid de bulgur zoals aangegeven op de verpakking en laat afkoelen.
- 2 Was groenten en kruiden.
- 3 Snijd ui fijn en paprika in blokjes.
- 4 Snijd kipfilet in blokjes en bak ze gaar in olijfolie.
- 5 Voeg ui en paprika toe en bak ± 6 minuten.
- 6 Schep het mengsel in een kom en laat even afkoelen.
- 7 Snijd tomaat in stukjes en voeg samen met mais en bulgur toe.
- 8 Vermeng het geheel tot een salade.
- 9 Maak de dressing en schep die erdoor.
- 10 Schep de salade in een schaalje.
- 11 Garneer met halve kerstomaatjes en fijngesneden bladpeterselie.

Serveer de salade samen met de smoothie op een dienblad met bestek en servet.