

**onderdeel A**

---

**bijlage**

**variant a**

## Smoothie van banaan, appel en spinazie



### ingrediënten

- 6 eetlepels milde yoghurt
- ½ banaan
- ½ appel
- 30 gram spinazie (gewassen)
- 1 schijfje komkommer met schil (garnering)
  
- staafmixer en mengbeker
- plasticfolie
- dik rietje

### bereiding

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

## Quinoa-salade met mais



### ingrediënten

- 25 gram quinoa
- 1½ eetlepel olijfolie
- ¼ ui
- ¼ groene paprika
- 4 champignons
- 50 gram kipfilet
- ½ tomaat
- 3 radijsjes
- 1 eetlepel mais

### dressing

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

### garnering

- 2 takjes bladpeterselie
- 2 kerstomaatjes

### bereiding

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

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