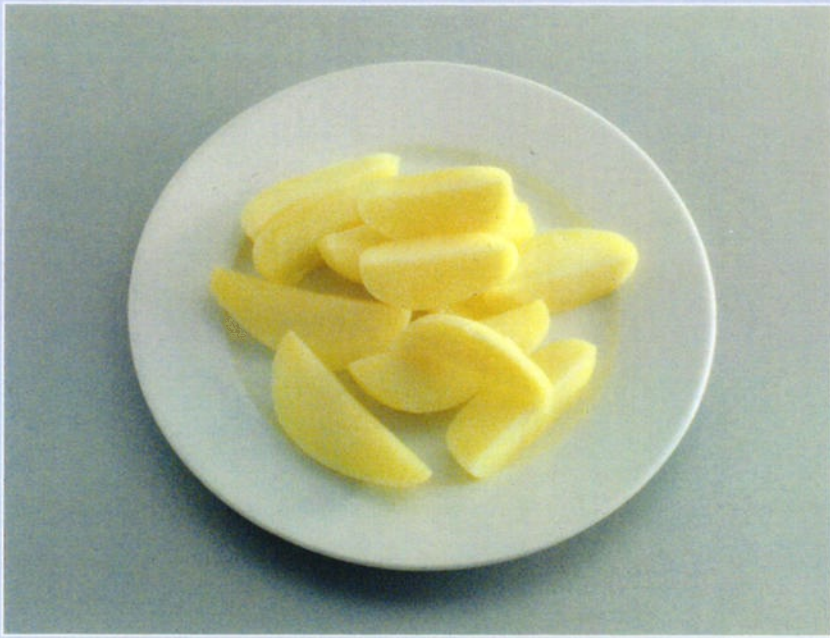


Gekookte aardappelen



Hiernaast zie je het gerecht dat je nu gaat maken.

Voordat je begint moet je eerst alle ingrediënten en keukenmaterialen verzamelen.

Op de achterkant staat in 10 stappen uitgelegd hoe je het gerecht maakt.

Veel succes!

Ingrediënten:

1 persoon:

- Aardappelen 300 gram
- Zout

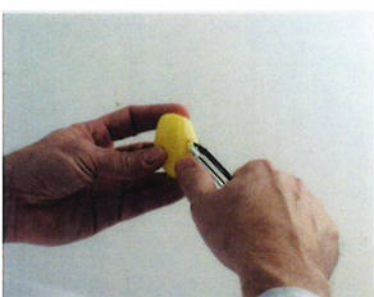
Keukenmateriaal:

- Afruimbak
- Dunschiller
- Kookpan met deksel
- Kookwekker
- Klein bord
- Officemes
- Pannelappen
- Schuimspaan
- Snijplank
- Vork

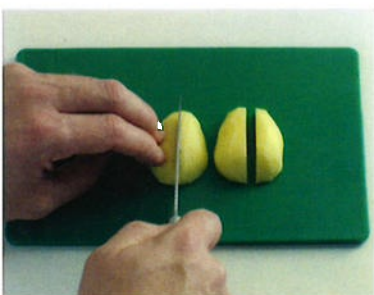
Gekookte aardappelen



1 Schil de aardappelen. Doe de schillen in de afruimbak.



2 Ontpit de aardappelen.



3 Snijd de aardappelen in gelijke stukken.



4 Was de aardappelen in de kookpan. Zet de aardappelen net onder in koud schoon water.



5 Zet de pan op het vuur. Doe er een halve theelepel zout bij.



6 Doe het deksel op de kookpan. Zet het vuur laag als het kookt. Zet de kookwekker op 15 minuten.



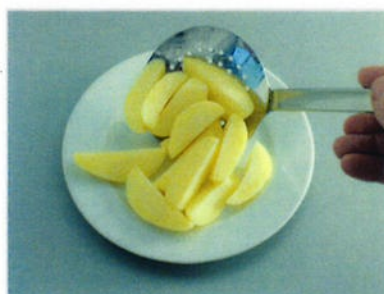
7 Controleer met de vork of de aardappelen gaar zijn. Als ze hard zijn moeten ze nog even doorkoken.



8 Giet de aardappelen af.

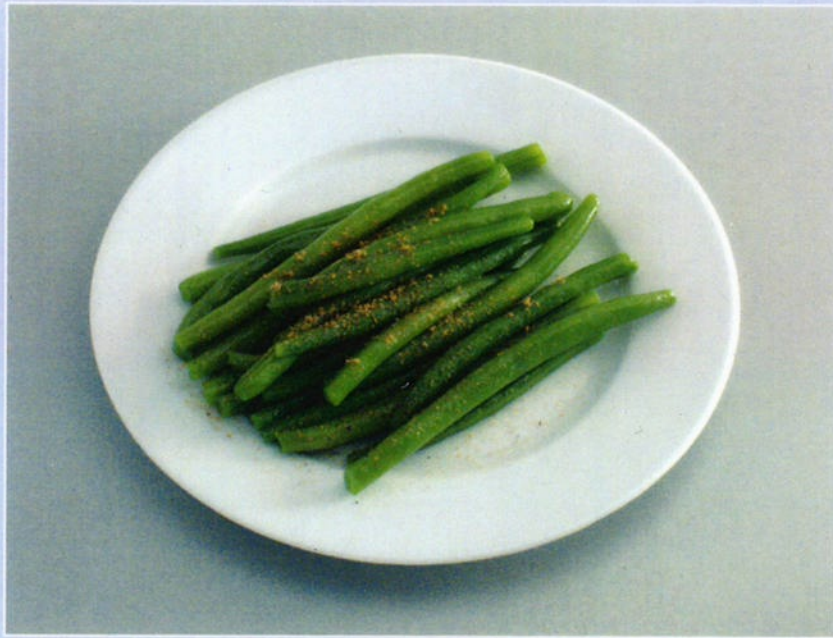


9 Laat de aardappelen op laag vuur droogstomen. Zet het vuur uit.



10 Schep de aardappelen op het bord.

Gekookte sperziebonen



Hiernaast zie je het gerecht dat je nu gaat maken.

Voordat je begint moet je eerst alle ingrediënten en keukenmaterialen verzamelen.

Op de achterkant staat in 10 stappen uitgelegd hoe je het gerecht maakt.

Veel succes!

Ingrediënten:

1 persoon:

- Sperziebonen 100 gram
- Margarine 15 gram
- Nootmuskaat
- Zout

Keukenmateriaal:

- Afruimbak
- Klein bord
- Kookpan met deksel
- Kookwekker
- Pannenvlappen
- Schuimspaan
- Spatel
- Theelepels
- Vergiet
- Vork

Gekookte sperziebonen



1 Breek de punten van de sperziebonen. Doe de sperziebonen in het vergiet.



2 Was de sperziebonen in het vergiet.



3 Breek de sperziebonen doormidden. Doe ze in de kookpan.



4 Zet de sperziebonen net onder water. Doe er een halve theelepel zout bij.



5 Breng aan de kook en zet het vuur zacht. Doe het deksel erop en zet de kookwekker op 10 minuten.



6 Controleer met de vork of de sperziebonen gaar zijn. Als ze hard zijn moeten ze nog even doorkoken.



7 Zet het vergiet in de wasbak. Giet de sperziebonen in het vergiet.



8 Doe de sperziebonen terug in de kookpan. Doe de margarine erbij en roer deze door de sperziebonen.

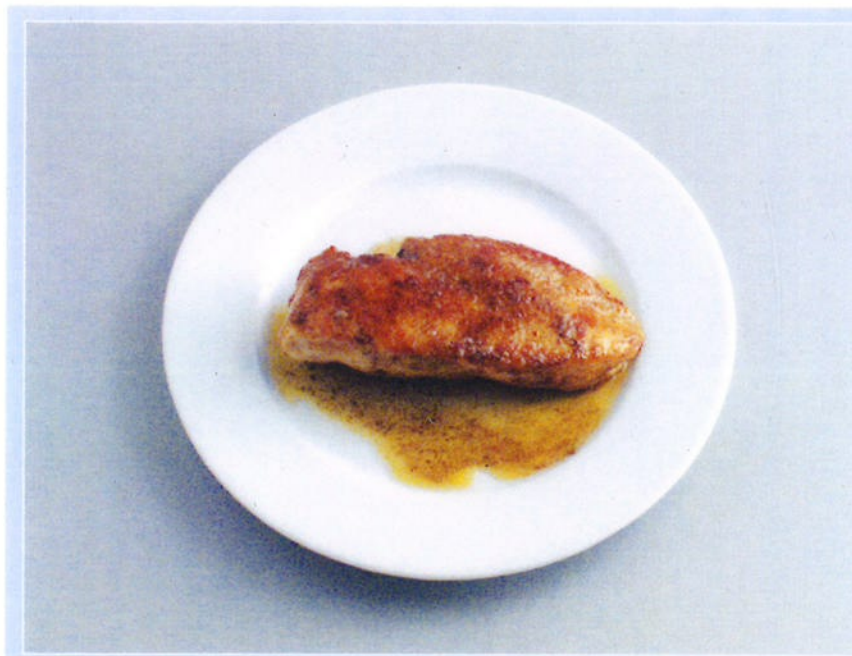


9 Schep de sperziebonen op het bord.



10 Doe nootmuskaat over de sperziebonen.

Gebakken kipfilet



Hiernaast zie je het gerecht dat je nu gaat maken.

Voordat je begint moet je eerst alle ingrediënten en keukenmaterialen verzamelen.

Op de achterkant staat in 10 stappen uitgelegd hoe je het gerecht maakt.

Veel succes!

Ingrediënten:

1 persoon:

- Kipfilet 100 gram
- Kipkruiden met zout halve theelepel
- Bloem halve theelepel
- Margarine 15 gram

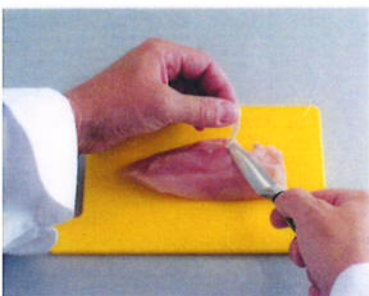
Keukenmateriaal:

- De afruimbak
- Het bord
- De koekenpan
- De kookwekker
- Het officemes
- De snijplank
- De theelepel
- De universeeltang

Gebakken kipfilet



1 Meng de bloem en de kipkruiden door elkaar.



2 Snijd de peesjes uit het kipfilet.



3 Wrijf het kipfilet aan alle kanten met het bloem/kipkruidenmengsel in.

Was je handen.



4 Zet de koekenpan op het vuur. Doe de margarine in de koekenpan.



5 Laat de margarine uitbruisen. Draai het vuur laag.



6 Doe het kipfilet in de koekenpan. Laat het kipfilet aan beide zijden 4 minuten bakken.



7 Draai het kipfilet weer om. Laat het kipfilet nog 2 minuten aan beide zijden bakken.



8 Haal het kipfilet uit de koekenpan. Leg het kipfilet op het bord.



9 Doe 1 eetlepel water in de koekenpan. Roer het baksel los.



10 Giet de jus over het kipfilet.