**Auteurs: Marianne Offereins en Aline Teerhuis Offereins**

**Een eenvoudige doch voedzame maaltijd bereiden**

**Voorbereiding**

Bewaar alle bonnetjes van de boodschappen.

Zout, peper, kruiden etc. mag je van thuis gebruiken.

**Uitvoering**

Je docent heeft aangegeven welk type maaltijd je gaat bereiden en op welke factoren jij speciaal moet letten (gezondheid, duurzaamheid, eerlijke productie, kosten etc)

Kook je maaltijd volgens (een zelf gevonden) recept. Houd daarbij rekening met zorgvuldig en veilig werken.

Serveer je maaltijd. Houd bij je tijdsplanning ten aanzien van de bereiding er rekening mee dat de gangen achter elkaar worden gegeten. Soep moet warm en een eventuele pudding moet koud zijn.

Na het eten ben je nog niet klaar. Houd er bij je tijdsplanning rekening mee dat er ook moet worden opgeruimd en afgewassen.

**Verslag**

Verwerk in je verslag de volgende onderdelen:

Voorbereiding

1. Geef aan waarom je de keuze hebt gemaakt voor een bepaald recept/menu
2. Geef aan wat je kocht, waar je je boodschappen hebt gedaan en waarom juist daar.
3. Geef twee punten waar je op hebt gelet bij het kopen van je ingrediënten.

Uitwerking

1. Maak foto’s van het werkproces en van je resultaat
2. Beschrijf de werkvolgorde en motiveer je keuzes

Evaluatie

1. Wat ging goed bij de (voor) bereidingen wat minder?

Noem minstens 3 aandachtspunten.

1. Hoe vond je het resultaat van je werk? Laat je ‘gasten’ je gerecht beoordelen op:

smaak, textuur, temperatuur, kleur/uiterlijk, wijze van opdienen / presentatie

1. Welke opmerkingen of vragen heb je van je gasten gehad.
2. Geef drie redenen waarom gezamenlijk eten belangrijk is.

Het verslag wordt ingeleverd en door de docent beoordeeld.

**Bronnen en verdere informatie**

[www.kokenmetkarin.nl/](http://www.kokenmetkarin.nl/)

[www.smulweb.nl](http://www.smulweb.nl)

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)