

## RECEPT KOOKWORKSHOP – FINGERFOOD

Recept voor 2 sneden brood.



### Ingrediënten

- ✓ 2 sneden brood
- ✓ 1/3 courgette
- ✓ ½ wortel
- ✓ ½ paprika
- ✓ 1 ei



### Materiaal

- ✓ Snijplank
- ✓ Snijmes
- ✓ Dunschiller
- ✓ 2x kommetje
- ✓ Broodmes
- ✓ Kookpot

### Aan de slag!

- ✓ Kook het ei 8 – 9 minuten.
- ✓ Giet het gekookte ei af en spoel onder koud water.
  - ✓ Laat het ei afkoelen.
  - ✓ Pel het ei.
- ✓ Snijd het ei in 2 of 4 stukken.
- ✓ Spoel de groenten onder stromend water.
- ✓ Snijd 1/3 van de courgette en verwijder het poepje.
  - ✓ Snijd de courgette in 'frietjes'.
- ✓ Haal de zaadlijsten uit de paprika.
- ✓ Gebruik ½ van de paprika en snijd vervolgens in 'frietjes'.
  - ✓ Neem ½ van de wortel en snijd het topje eraf.
  - ✓ Schil de wortel met een dunschiller.
    - ✓ Snijd de wortel in 'frietjes'.
- ✓ Neem de sneden brood. Snij ook deze in 'frietjes'.

*Tips én seizoensgebonden keuzes op volgende pagina, lees zeker verder !*

✓ Nu kan alles in de brooddoos. .

## TIPS !

- ✓ Boterhammen kunnen vervangen worden door: cracotte, Turks brood, Marokkaans brood, wrap.
- ✓ Producten van het huismerk hebben quasi dezelfde samenstelling als merkproducten van dezelfde aard en soort, maar zijn een stuk goedkoper !

## Seizoensgebonden

Volgens het seizoen kan gevarieerd worden met groenten die bovenop het plattekaas mengsel komen. Zo is het ook **budgetvriendelijker** om seizoensgebonden groenten te kiezen.

herfst	september	artijok; bleekselderij; bloemkool; broccoli; courgette; groene selderij; komkommer; paddenstoelen; paksoi; paprika; pompoen; radijs; tomaat; wittekool; wortel
	oktober	artijok; bleekselderij; bloemkool; broccoli; courgette; groene selderij; komkommer; paddenstoelen; paksoi; paprika; pompoen; radijs; tomaat; wittekool; wortel; witlof
	november	bleekselderij; bloemkool; broccoli; courgette; groene selderij; paddenstoelen; pompoen; witlof; wittekool; wortel
winter	december	groene selderij; paddenstoelen; pompoen; waterkers; witlof; wittekool; wortel
	januari	groene selderij; pompoen; waterkers; witlof; wittekool; wortel
	februari	groene selderij; paddenstoelen; pompoen; witlof; wittekool; wortel
lente	maart	bloemkool; groene selderij; paddenstoelen; pompoen; radijs; witlof; wittekool; wortel
	april	bloemkool; groene selderij; paddenstoelen; pompoen; radijs; waterkers; wortel; witlof
	mei	bloemkool; groene selderij; paddenstoelen; radijs; spitskool; waterkers; wortel
zomer	juni	bloemkool; broccoli; groene selderij; paddenstoelen; radijs; spitskool; tomaat; wortel
	juli	
	augustus	