Afbeelding met tekst, illustratie

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Regels in de keuken**:

* Geen sieraden
* Handen wassen voordat je gaat beginnen
* Meisjes: haar in de knot en voorzien van een haarbandje
* Draag handschoenen
* Laat de keuken netjes achter wanneer je klaar bent! Laat dit checken door je docent!
* Werk met dichte schoenen

​

**Werken in de keuken**

**Persoonlijke hygiëne:**

* Zorg dat je zelf hygiënisch en schoon bent​
* Zorg voor schone kleding​
* Zorg dat je fris ruikt en je haren gewassen zijn​
* Zorg dat je haar goed zit en tanden zijn gepoetst​
* Zorg dat jouw handen schoon zijn





Afbeelding met tekst, illustratie

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Recept Frittata met groenten en Penne**

**Bereidingswijze:**

* Kook de Penne volgens de aanwijzingen op de verpakking.
* Snijd de prei in halve ringen, snijd de paprika in gelijke blokjes en snijd de courgette in dunne plakjes.
* Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan, voeg de groenten toe en roerbak ze 3 minuten.
* Schep de groenten uit de koekenpan en bewaar ze in een schaal.
* Klop in een kom de eieren los.
* Snijd de knoflook fijn en voeg deze samen met de peper,
* de paprikapoeder en de geraspte kaas toe aan het eimengsel.
* Schep de Penne en de groenten door het eimengsel.
* Verhit 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan.
* Voeg het eimengsel toe en bak dit in ongeveer 10 minuten op laag vuur met een deksel op de koekenpan.
* Draai de Frittata om met behulp van een groot bord of deksel en bak de andere kant op dezelfde manier in ongeveer 3 minuten gaar.
* Haal de Frittata uit de koekenpan.
* Snijd de Frittata in 4 gelijke punten en verdeel de punten over 2 borden.
* Serveer de Frittata voor 2 personen warm aan de docent.

**Benodigde materialen voor twee personen:**

* 50 g Penne
* 1 teen knoflook
* 30 g prei
* 1/2 rode paprika
* 1/2 courgette
* 2 eetlepels olijfolie
* 4 eieren
* 50 g geraspte belegen kaas
* mespuntje zwarte peper
* mespuntje paprikapoeder
* 2 servetten



**Schoonmaak en opruimen:**

1. Tafel afruimen en vaat bij de wasbak
2. Afwassen en afdrogen
3. Schone vaat op de goede plek opruimen
4. Kookplaat en aanrecht schoonmaken
5. Wasbak en afvoer schoonmaken
6. Vloer dweilen
7. Vuile doeken bij de was
8. Laat de keuken zo achter, zoals de keuken was voor de les