

recept 1
rijst met shoarmakip en groente
en salade

recept voor 2 personen

ingrediënten:

voor rijst met shoarmakip en groente:

80 gram zilvervliesrijst
150 gram kipfilet
2 eetlepels olie
1 kleine ui
½ prei
100 gram champignons
1 eetlepel shoarmakruiden
zout, peper

voor de salade:

stukje ijsbergsla
¼ ui
stukje komkommer
2 sprieten bieslook
1 eetlepel sladressing

bereiding:

- 1 Was en snijd de groente voor de salade.
- 2 Verdeel de salade over twee schaaltes.
- 3 Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
- 4 Snijd de kipfilet in blokjes.
- 5 Meng de kipfilet met de shoarmakruiden.
- 6 Snijd de ui in kleine stukjes.
- 7 Snijd en was de prei.
- 8 Maak de champignons schoon en snijd de champignons in plakjes.
- 9 Verwarm de olie in een braadpan en schroei de stukjes kip rondom dicht.
- 10 Doe de ui erbij en bak de stukjes kip en de ui goudbruin.
- 11 Voeg de prei en champignons toe en roerbak het geheel tot de groenten gaar, maar nog knapperig zijn.
- 12 Meng de zilvervliesrijst door het kip-groentemengsel.
- 13 Breng het geheel op smaak met zout en peper.
- 14 Verdeel de dressing over de 2 schaaltes, roer de dressing niet door de salade.
- 15 Garneer de salade met bieslook.

Serveer het gerecht op twee grote platte borden en de salade in twee schaaltes.

Presenteer de gerechten aan de examinator.

