Kookmethodiek voor leerlingen derde graad SO

Boodschappenlijstje

Vis ‘en papillote’

Hoeveel groepjes van 2 leerlingen zullen dit gerecht klaarmaken? Noteer in de lege kolom de juiste hoeveelheden van alle ingrediënten die aangekocht moeten worden.

Ingrediënten	2 personen	X aantal groepjes
Vis *(vers of diepvries, filet)	200 g	
Tomaat	2	
Champignons	250 g	
Citroen	1	
Peper, zout	Naar smaak	
Water	2 eetlepels	
Kruiden (peterselie, kervel, dragon, …)	2 eetlepels (naar smaak)	
Aluminiumfolie	2 vellen van 40 cm	
Aardappelen	4 kleine of 2 grote	

* vette vis: zalm, zalmforel, forel
halfvette vis: tonijn
magere vis: koolvis, kabeljauw, pangasius, victoriabaars, pladijs, zeebaars, wijting, staartvis, …