Kookmethodiek voor leerlingen derde graad SO

Richtlijnen voorbereiding en bereiding

Vis ‘en papillote’

1 Ingrediënten en materiaal

Ingrediënten	1 persoon	2 personen	4 personen
Vis* (vers of diepvries, filet)	100 g	200 g	200 g
Tomaat	1	2	4
Champignons	125 g	250 g	500 g
Citroen	1	1	1
Peper, zout	naar smaak	naar smaak	naar smaak
Water	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Kruiden (peterselie, kervel, dragon, …)	1 eetlepel (naar smaak)	2 eetlepels (naar smaak)	4 eetlepels (naar smaak)
Aluminiumfolie	1 stukje	2 stukjes	4 stukjes
Aardappelen	2 kleine of 1 grote	4 kleine of 2 grote	8 kleine of 4 grote

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

Materiaal

Aluminiumfolie (vel van 40 cm)
Oven of barbecue
Snijplank en aardappelmesje
Ruime schaal

Tijd

Voorbereiding: 10 minuten
Bereidingstijd: 25 minuten

2 Richtlijnen voorbereiding en bereiding

- Schil de tomaat, verwijder de pitten. Snij in kleine blokjes.
- Maak de champignons schoon. Snij in kleine stukjes.
- Neem een stuk aluminiumfolie (40 cm) en spreid het open.
- Leg de visfilet erin, besprenkel met een beetje citroensap.
- Schik hierop tomatenblokjes en champignons.
- Voeg kruiden toe naar smaak, peper en zout.
- Als laatste 1 eetlepel water toevoegen en de papillot bovenaan en opzij stevig dichtvouwen.
- Garen in de oven gedurende ± 25 minuten. (Oven voorverwarmen tot 220° C.)
- Of garen op de barbecue
- Dien op met gekookte aardappelen.

Tomaat pellen en snijden

- Tomaat pellen. (Dompel de tomaat gedurende 1 minuut in kokend water, en het pellen gaat bijna vanzelf). In 4 snijden en de pitten verwijderen (kan eventueel gebruikt worden in een tomatensoep of tomatensaus: vries in als je dit niet snel gaat klaarmaken).
- Het tomatenvlees op een snijplank in kleine blokjes snijden.

Champignons schoonmaken en snijden

- Champignons worden NOOIT gewassen!
- Champignons schoonwrijven met keukenrol en slechte stukjes wegsnijden.
- De champignon halveren en de helften afzonderlijk in plakjes snijden op de snijplank.

Varianten

⇨ Vis: filet van zalm, forel, tonijn, kabeljauw, koolvis, pangasius, wijting, roodbaars, staartvis, …
⇨ Tomaat en champignons vervangen door: paprika, wortel, komkommer, venkel, sojascheuten, …
⇨ Hardere groentesoorten vooraf gaar koken of stoven: wortel, paprika, venkel, …