

STEAK

oefening



OEFFENING 1

Dit gerecht mist iets! Welk STEAK-principe ontbreekt er?

1. Rijstschotel met pompoen en boerenkool

.....

.....

.....

.....

2. Slaasje met appel en geitenkaas

.....

.....

.....

.....

3. Vegetarische kip met sesam en zoetzure saus

.....

.....

.....

.....

4. Pompoenstoofschotel met kikkererwten

.....

.....

.....

.....

5. Couscous met paprika, pompoen en pittige saus

.....

.....

.....

.....

6. Penne met schorseneren en champignons en 'kip'stukjes

.....

.....

.....

.....

OEFFENING 2

Dit gerecht scoort! Welk STEAK-principe werd hier goed toegepast?

1. Stoemp met worstje en jus

.....

.....

.....

.....

2. Hartige strudel (linzen, champignons, groenten) met koolsalade

.....

.....

.....

.....

3. Fajita's La Fonda

.....

.....

.....

.....

4. Shiitakes met gepekeld ui, miso-jus, beluga-linzen en dragon-emulsie

.....

.....

.....

.....

5. Bierstoverij met gegrilde patatjes en mayo

.....

.....

.....

.....