

Vorbereiden:

Zet de gereedschappen klaar en pak de ingrediënten.

Ingrediënten

75 gram kipfilet	1 theelepel oregano
100 gram tomatenblokjes uit blik	2 plakjes kaas
stukje ui	50 ml water
knoflook	1 bouillonblokje
cayennepeper	100 gram krieltjes

Gereedschappen

braadpan	pollepel
koekenpan	schaaltjes
snijplank	mes
maatbeker	bord en bestek
ovenschaaltje	

Uitvoeren:

Werkwijze

1. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd het heel klein.
2. Snijd de kipfilet in grove stukken.
3. Laat wat margarine heet worden en fruit de ui met de knoflook.
4. Voeg het water en het bouillonblokje toe en laat dit koken tot er bijna niets meer van over is.
5. Voeg nu de tomaten blokjes toe en laat dit indikken tot er haast geen vocht meer in de pan zit.
6. Maak het op smaak met de peper, zout en oregano.
7. Zet de oven aan op 200°C.
8. Vet de ovenschaal in met een klein stukje margarine.
9. Laat wat margarine heet worden in de koekenpan en bak de kipfilet goudbruin en gaar.
10. Verdeel de kipfilet over de bodem van de ovenschaal.
11. Schenk de tomatensaus over de kip en bedek het geheel met de plakken kaas.
12. Zet de schotel in het midden van de oven tot de kaas gesmolten is 10-15 minuten.
13. Laat een flink stuk margarine heet worden in de schone koekenpan.
14. Bak de krieltjes mooi goudbruin en gaar.
15. Serveer de krieltjes naast de kipfilet.

Afronden:

Maak je gereedschappen en werkplek goed schoon. Kijk wat er nog meer schoongemaakt moet worden in de keuken.

Evalueren:

Controleer of alles goed is gegaan. Controleer of alles goed schoon is.

