



Tupperware®

Daar is over nagedacht!

MICRO GOURMET “diner voor 2”

benodigdheden:

200 gr aardappelen	wat citroensap
400 gr groenten (bijv snijbonen)	zout en peper
2 grote kalkoenlapjes of	2 plakken mozzarella of
4 kipfiletlapjes	geraspte belegen kaas
2 plakken rauwe ham	rode pesto
peterselie	2 bouillontabletten
2 blaadjes sla	

bereiding:

snijd de peterselie in de turbochef fijn. Schil en was de aardappelen en snijd ze in blokjes met de cubychef. Meng de helft van de peterselie, wat zout en een theelepel olie door de aardappelen en leg ze aan 1 kant van de schaal. Snijd en was de groenten, meng met de overige peterselie en wat zout, en leg die aan de andere kant. Doe wat citroensap op één kant van de kalkoen of kiplapjes. Leg de lapjes ondersteboven op een plank en maak ze evt. met behulp van de deegrol platter. Bestrooi met peper en smeer de lapjes in met pesto, daarop de rauwe ham daarop de kaas. Kaas beetje inpakken in de ham. Rol ze strak op en zet evt. met een prikker vast. Leg ze op het vergiet waar eerst wat sla in is gelegd en sluit de schaal goed. Vul de onderste schaal met 400 ml water en de bouillonblokjes. 20 min. op 800 watt daarna 10 min. rusten

eet smakelijk !