

## Stappenplan 103 Bakken in een open pan

---

### VOORBEREIDEN



1. Zorg voor je persoonlijke verzorging:
  - Maak lang haar vast.
  - Doe hand- en polssieraden af.



2. Verzamel het volgende:
  - handdoek
  - theedoek
  - vaatdoek
  - materialenbord
  - afvalbakje
  - schort
  - alle benodigde ingrediënten: margarine en bijvoorbeeld vlees, vis of gevogelte, groenten
  - koekenpan
  - vleesvork
  - bord.



3. Zorg voor je persoonlijke hygiëne:
  - Doe een schort om.
  - Was je handen.



4. Bepaal hoelang de ingrediënten moeten bakken:
  - Zoek de baktijd op in een kookboek of los recept.

## UITVOEREN



### 5. Bakken van:

Rauw vlees, vis of gevogelte	Gepaneerde groenten, vlees, vis of gevogelte
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de koekenpan op hoog vuur.</li> <li>• Doe de margarine in de pan.</li> <li>• Wacht tot de margarine niet meer bruist.</li> <li>• Leg de ingrediënten in de pan (bijvoorbeeld vlees).</li> <li>• Laat de ingrediënten snel dichtschroeien.</li> <li>• Draai de ingrediënten op de helft van de baktijd om.</li> </ul> <p><b>Tip!</b> Maak eventueel jus van het braadvet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de koekenpan op laag vuur.</li> <li>• Doe meer margarine in de pan dan bij normaal gebruik.</li> <li>• Laat de margarine smelten.</li> <li>• Leg de gepaneerde ingrediënten erin.</li> <li>• Schuif niet met de ingrediënten.</li> <li>• Laat de ingrediënten aan beide kanten goudbruin worden.</li> </ul> <p><b>Tip!</b> Hier past goed een saus bij.</p>

**Let op!** Gevolgde altijd minimaal 20 minuten bakken of braden.



### 6. Als de ingrediënten klaar zijn:

- Doe de warmtebron (bijvoorbeeld gas of elektra) uit.
- Haal de ingrediënten met een vleesvork uit de pan en leg ze op een bord.

## NAZORG



### 7. Schoonmaken en opruimen:

- Maak de materialen die je gebruikt hebt schoon.
- Ruim alles op.
- Maak je werkplek schoon.

### 8. Was je handen.