

AQA
GCSE Food Preparation and Nutrition
Food Preparation Task

Plan, prepare, cook and present a range of dishes based on starchy carbohydrates that would appeal to active adults.



By Ben Wonnacott

Candidate Number:

Centre Number:

Vegetable Lasagna with Jacket Potato

Q | Á ^ Áã @Áæ Á [ã * Á Á æ ^ Á ^ ^ çã | ^ Áæ æ } æ Á ã @Ræ ^ Á [çæ ÈV [Á @ , Á @ Á \ ã | Á Á @æ ^ Á Á ã | Á Á æ ã * Á æ çã } á Á [|| ã * Á Á ^ • ^ | - È Á @æ Á @ , • Á @ , Á Áæ Á } ^ æ È [|| Áæ á Áæ ç Á , ^ || Áæ á Áæ [Á æ ã * Á @ Á @ ^ • ^ Á æ & È Á @æ Á @ , • Á @æ Áæ Áæ | Á Á æ ^ Á Á ~ ç Á æ & Á Á - [{ Á & æ @ Á Á Á Á • ã * Á @ Á * ! ^ á á } • Áæ á Á Á & Á Á Á | , È Á Á

W ã * Á , È Á ^ , ^ || á È [{ È Á & Á È ~ ç á á } È Á æ : Á | Á @æ Áæ æ • ^ á Á @ Á ~ ç á á } æ Á æ ^ Á Á { ^ Á ^ æ È ^ Á Á | , Á Á Á

Nutrition Facts

Servings: 4

Amount per serving

Calories **954**

% Daily Value*

Total Fat 31.8g	41%
Saturated Fat 13.7g	69%
Cholesterol 215mg	72%
Sodium 338mg	15%
Total Carbohydrate 133.4g	49%
Dietary Fiber 9.6g	34%
Total Sugars 9.8g	
Protein 34.9g	
Vitamin D 267mcg	1337%
Calcium 290mg	22%
Iron 11mg	59%
Potassium 1668mg	35%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a food serving contributes to a daily diet. [2,000 calorie a day](#) is used for general nutrition advice.

Á

CE Á [~ Áæ Á ^ Á @ Á Á & Á Á ã * Á Á [[á Áæ * Á Á ~ ç á } • Áæ á Áæ æ ã • È Á ^ Á Á @ Áæ * Á Á æ [~ } of Á ^ ^ çã | ^ Á @æ Á Á • ã * È Áæ [Á @æ Á [[á Áæ [~ } of Áæ çã { Áæ á Á | ç Á Á , @æ Á Á ^ Á Á [[| çæ Á | Áæ Áæ ç Áæ | ç Á

Ù\iç^Á ã@Óæ^âÁÚ[ææ Á

T^c@ àKÁ

V[Á æ^Á æ æÁ

Ô:æá Á@Á**• Á ç Á&] Áæ àÁ^æÁ ã@Á\ \ Á} çÁ{ [[c@Á

Ø\i{ ÁÁ \||Á Á@Á ãá^Á -Á[~!Á[~!Áæ àÁ[[, |^Á•á *Á[~!Áæ *^!•ÁæáÁ@Á**•É} çÁÁ
†\i{ •ÁÁ[~ * @Á

S)^æáÁ *^@Á} çÁ[~Áæ^Á{ [[c@Á[~ * @Áæ àÁ] ç~^Á)^æá *Á} çÁ@Á çç!^Á Á
•{ [[c@Áæ àÁ ç^Á@Á ^æ •Á@Á|ç} Áæ^Á) Á^ç^[[]^âÉ

P[, Á\iæ Á@Á[~ * @Á Áæ *Áç(Áæ àÁ~ çÁ Á@Áæ^Á Á•Á\iÁæ Áæ Áç~!Á

Y @•ó@Á Á•ç *Á~ ó@Áæ^âÁ[ææ Á Á@Á ç^} Áæ àÁ^ ç Á Á\i) æ^Á[~!Á^æ|•É
Á

Óæ^âÁ[ææ ^KÁ

Û~ àÁ@Á[ææ ^•Á ã@Á[ç^Á çÉ ç\&Á@Á] ç Á ÁÁ, Á|æ•Áæ àÁ ç^!Á ã@Á|æ Á\i)]^!Á
æ àÁ çÉ|æ Á@Á] Á -Á@Á ç^} Áæ\i €Á^*!^•Á\iÁ ç ç^Á@} Áæ^Á@{ Á~ ó!} Á
c@{ Á ç^!Áæ àÁ|æ^Áæ Á@Á] Á @|Á -Á@Á ç^} Á\iÁ €Á ç~ç•Á

Á
Y @^Á@Á[~ * @Á Á•ç *Á[~ Áæ & çÁ@Á ç^*^æ|•Á ç ç Á ç çæá^Á ç&•É|æ^Á Á
àæ ç *Áæ ÉæáÁçÁ~ •@áÁ[ç^Á -Áæ|Áæ àÁ ç^!Á ã@Á@Á|^* ç[Á@} Áæ ç Á ç^!Á ã@
[|ç^Á çÉ çÁæ àÁ|æ^Áæ Á@Á ç^} Áæ\i €Á^*!^•Á\iÁ ç ç^Á ç~ç•Á

Once the pasta has rested, take it out of the fridge and dust with flour, you can now start to roll your pasta through your machine to the thickness that you want and cut to size for your lasagna sheets.Á

U) &Á@Á ç^*^æ|•Áæ^Á[æ ç^Áæ^Á~ ç^Á@Á ç^} Áæ àÁ{ àá^Á ã@Á@Á ç^Á{ ææ^•Á
æ àÁ{ æ Á|^!Á Áæ æ& } æ É^æ[] Áæ ç^Áæ àÁç[[, Á Á[[, |^Á ç {^!Á} Áæ, Á@æÁ
†\iÁ€ÁÁ Á ç~ç•Á

T æ ç *Á@Á @Áæ &KÁ

Ù[[, |^Á \|c@Á~ ç\iÁæ æ&] ç Áæ àÁ@Á[~!Á Á\i{ Á{ [[c@Á æ ç^!Áæ ç\i ÁæáÁ
c@Á ç Á çá ç^Á} •ç ç^Á Á ç] Á{] •Áæ àÁ^æ^Á{ [[c@Á æ & ÉæáÁ@Á@Á|æ^áÁ
&@^•^Áæ àÁ~ ç^Á@Áæ^Á

P[, Á ç^!Á@Áæ^Á -Áæ ç *Áæ Á ã@Áç^!Á -Á ç ç@} Áæ~||^Á|æ^Á@Á
ç^*^æ|•Á} Á] Á -Á@Á ç çÉ[ç^!Áæ ç Á ã@Á@Á{ ç ç *Á ç ç@} Á|^!Á@Á @Á
•æ &Á@Á[~ Áæ^Á æ^Á ç\iÁ ã@Á{ ç ç *Áæ^á@Á^•^Áæ àÁ[[\Á\iÁ ç
{ ç~ç•Á

Á

