

onderdeel C

bijlage 1

deze bijlage pas uitdelen bij aanvang van opdracht 3

Salade van kip en mango
met kerrie- of knoflooksaus

Gegrilde zalmfilet
salade van rucola en cherrytomaatjes
penne en pestosaus

Kaasplankje met notenbrood en perencompote

Alle ingrediënten staan afgewogen klaar behalve de vetstoffen en de vloeistoffen.

Keuzemoment voor de gasten:

- bij het voorgerecht keuze uit knoflooksaus of kerriesaus bij de salade van kip met mango

overzicht van de serveerwijzen

gerecht	serveerwijze	serveertechniek
brood, tapenade, olijfolie, zeezout		uitserveren en inzetten
salade van kip met mango, twee soorten saus bij salade (keuze voor gast)	op bord sauzen in saucières	borden inzetten saus uitserveren rest sauzen inzetten
gegrilde zalmfilet	op bord	inzetten
penne met pestosaus	op bord	inzetten
salade van rucola en cherrytomaatjes	op side-plate	inzetten
kaasplankje met notenbrood en perencompote	op bord	inzetten

Recepturen en bereidingswijzen van het menu

Salade van kip met mango

Ingrediënten voor 4 personen

200 g kipfilet
½ liter kippenbouillon
3 bosuitjes
1 eetrijpe mango
150 g courgette (± een halve)
20 g gewassen veldsla
peper en zout

Bereidingswijze

- 1 Maak de kipfilet schoon.
- 2 Halveer de kipfilet in de lengte, zodat je gelijke filets hebt.
- 3 Pocheer de kip in 8 minuten gaar in de bouillon.
- 4 Leg de kipfilets na het pocheren op een plateau, laat ze kort uitwasemen en zet afgedekt koel weg.
- 5 Snijd de bosuitjes in dunne ringen.
- 6 Snijd de courgette in grove blokjes en blancheer ze 1 minuut.
- 7 Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes van ± 1 cm.
- 8 Doe de mango, bosui en courgette in een bekken.
- 9 Snijd de afgekoelde kip in brunoise en vermeng met de mango, courgette en bosui in het bekken.
- 10 Breng de salade op smaak met peper en zout.
- 11 Dresseer de salade op de borden.
- 12 Dresseer wat veldsla rond de salade.

mise-en-place staat klaar: kippenbouillon

Knoflooksaus

Ingrediënten voor 4 personen

2 el mayonaise
2 el crème fraîche
5 g peterselie
½ teentje verse knoflook
peper en zout

Bereidingswijze

- 1 Hak de peterselie fijn en pers de knoflook.
- 2 Meng de peterselie met de mayonaise, crème fraîche en de knoflook.
- 3 Breng de saus op smaak met peper en zout.

Doorgeeffase salade van kip met mango en kerrie- of knoflooksaus

- 1 Geef de salade door op bord en geef de kerrie- en knoflooksaus apart door in saucières.
- 2 Lever de saus die je over hebt in bij de examinerator.

mise-en-place staat klaar: kerriesaus

Gegrilde zalmfilet

Ingrediënten voor 4 personen

4 x 150 g zalmfilet
olijfolie
4 partjes limoen
peper en zout

Bereidingswijze

- 1 Controleer de zalmfilets op graatjes en maak ze zo nodig schoon.
- 2 Smeer de zalm in met olie.
- 3 Zet de grillpan op het vuur.
- 4 Bak de zalmfilets circa 2 minuten en keer ze halverwege om.
- 5 Leg de zalmfilets op een ovenplateau en bestrooi met peper en zout.
- 6 Gaar de zalm voor het doorgeven 3 minuten op 180 °C.
- 7 Gebruik de partjes limoen voor de garnering.

Penne met pestosaus

Ingrediënten voor 4 personen

300 g penne
4 el olijfolie
75 g pesto
100 ml kippenbouillon
200 g mascarpone
peper en zout

Bereidingswijze

- 1 Bereid de penne volgens de aanwijzing op de verpakking.
- 2 Giet af en spoel de penne koud.
- 3 Meng de penne met olijfolie en zet koel weg.
- 4 Verwarm de mascarpone in een pan met de kippenbouillon en pesto 3 minuten op laag vuur.
- 5 Roer de saus glad en breng op smaak met peper en zout.
- 6 Meng de penne met de pestosaus en verwarm voor het doorgeven.

Doorgeeffase gegrilde zalmfilet met penne en pestosaus

- 1 Verdeel de penne met pestosaus over vier diepe borden.
- 2 Leg bovenop de penne een zalmfilet en garneer met een partje limoen.

Salade van rucola en cherrytomaatjes

 15 minuten werktempo-opdracht

Ingrediënten voor 4 personen

250 g cherrytomaatjes
50 g rucola
10 blaadjes basilicum
10 groene olijven zonder pit
½ teentje knoflook
2 tl mosterd
1 el sinaasappelsap
3 el olijfolie
peper en zeezout

Bereidingswijze

- 1 Was de rucola kort in ijswater.
- 2 Hak het teentje knoflook en doe het in een bekken.
- 3 Roer de mosterd erdoor en maak met het sinaasappelsap en de olie een dressing.
- 4 Meng de tomaten in een bekken met olijfolie en zeezout.
- 5 Pof de tomaten circa 2 minuten op een bakplaat in een oven van 220 °C.
- 6 Scheur de basilicumblaadjes grof.
- 7 Halveer de olijven in de breedte.

einde werktempo-opdracht

- 8 Zet de salade en dressing koel weg.

Doorgeeffase salade van rucola en cherrytomaatjes

- 1 Meng alle ingrediënten vlak voor het doorgeven.
- 2 Breng de salade op smaak met peper en zeezout.
- 3 Dresseer de salade op de side-plates.
- 4 Geef de salade door.

Kaasplankje met notenbrood en perencompote

Perencompote

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 handperen
- 2 el water
- 2 el kristalsuiker
- 3 tl five spices
- 2 el gewelde krenten

mise-en-place staat klaar: gewelde krenten

Bereidingswijze

- 1 Schil de peren en verwijder het klokhuis.
- 2 Snijd het vruchtvlees in blokjes van 5 x 5 mm.
- 3 Doe de peer met het water, de suiker en de five spices in een steelpan.
- 4 Zet het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken.
- 5 Neem de pan van het vuur en laat de compote afkoelen.
- 6 Roer de gewelde krenten door de compote.

Kaasplankje

Ingrediënten voor 4 personen

- Oud Amsterdam
- Gorgonzola
- Kernhem kaas

Doorgeeffase kaasplankje met notenbrood en perencompote

- 1 Maak de vier borden op gelijke wijze en volgens het voorbeeld op de foto.



mise-en-place staat klaar: notenbrood