

Examen VMBO-GL

2021

versie rood, onderdeel **B**

profielvak-cspe HBR – GL

bijlage

Opdracht 2, 3 en 4

menu

Salade met gamba's, avocado en cashewnoten

Kipschnitzel à la Milanese
tomatensaus of mangochutney
gele rijst met groenten

Griekse yoghurt met honing,
roodfruit en granola

Keuzemoment voor de gasten:

tomatensaus of mangochutney bij het hoofdgerecht

Voor het gesprek wat bewaren in aparte bakjes:

- gele rijst met groenten
- tomatensaus

Overzicht van de serveerwijzen

gerecht	serveerwijze
brood	broodmandje
boter, olijfolie en tapenade	in tipjes op onderzetbord
salade met gamba's	op diep bord
gehakte cashewnoten	in schaalpje op onderzetbord
kipschnitzel à la Milanese gele rijst met groenten	op groot bord
tomatensaus en mangochutney	in twee saucières op side-plate
Griekse yoghurt met honing, roodfruit en granola	in tumblerglas op side-plate

Op de laatste pagina staat het stappenplan voor de bereiding van het menu.

Salade met gamba's, avocado en cashewnoten

Ingrediënten voor 4 personen

- 20 gamba's (zijn gepeld en de darmen zijn verwijderd)
- olijfolie
- 1 rode ui
- 1 avocado
- 2 bosuitjes
- 50 g cashewnoten
- 6 takjes basilicum
- 80 g gehalveerde zwarte olijven
- 2 tl gehakte knoflook
- 100 g gewassen gemengde sla
- zout en peper

Mise-en-place staat klaar: 1 dl limoendressing



Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Snijd de ui in dunne halve ringen.
- 2 Snijd de bosui in dunne ringen.
- 3 Hak de cashewnoten klein; bewaar in een schaaltje voor doorgifte.

Doorgeeffase

- 4 Pluk de basilicum en meng de bladeren door de sla.
 - 5 Maak de avocado schoon en snijd het vruchtvlees en dés.
 - 6 Meng de avocado met de limoendressing.
 - 7 Voeg de avocado, bosui, olijven en rode ui toe aan de sla.
 - 8 Verdeel de salade over vier diepe borden.
 - 9 Bak de gamba's 4 minuten in olijfolie; bak de knoflook de laatste minuut mee.
 - 10 Aromatiseer de gamba's met peper en zout.
- Verdeel de gamba's over de borden en geef meteen door, samen met het schaaltje cashewnoten.

Kipschnitzel à la Milanese

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 kipschnitzels
- zout en peper

Mise-en-place staat klaar: paneerstraatje

Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Aromatiseer de schnitzels.
- 2 Zet het paneerstraatje op je eigen werkbank.
- 3 Paneer de schnitzels; lever het paneerstraatje weer in.

Doorgeeffase

- 4 Frituur de schnitzels in ongeveer 4 minuten goudbruin en gaar. Houd de schnitzels zo nodig warm in de oven.
- 5 Geef de schnitzels tegelijk door met de rijst, tomatensaus en mangochutney.



Tomatensaus

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 teen knoflook
- 60 g gesnipperde ui
- 1 tl sambal
- 10 kappertjes
- 1 takje rozemarijn
- olijfolie
- ½ dl rode wijn
- 400 g tomatenblokjes
- zout en peper

Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Hak de knoflook, kappertjes en de rozemarijnaalden fijn.
- 2 Fruit de ui en knoflook kort aan in olijfolie.
- 3 Voeg de sambal, kappertjes en rozemarijn toe en fruit nog 1 minuut aan.
- 4 Blus af met rode wijn.
- 5 Voeg de tomatenblokjes toe en laat 5 minuten zacht stoven.
- 6 Pureer de saus met een staafmixer.
- 7 Maak op smaak met peper en zout.

Doorgeeffase

- 8 Verwarm de tomatensaus en geef door in een saucière.

Bewaar een eetlepel van de tomatensaus in een apart bakje.

Mangochutney

160 g koude mangochutney staat mise-en-place klaar in een saucière.

Doorgeeffase

Geef de mangochutney door.

Gele rijst met groenten

Ingrediënten voor 4 personen

- olijfolie
- 100 g waspeen
- ½ rode paprika
- 100 g courgette
- 80 g verkleinde venkel
- 2 sjalotten
- 100 g doperwten
- 200 g gare gele rijst (koud)
- peper en zout

Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Snijd de waspeen in dunne plakjes.
- 2 Maak de paprika schoon en snijd en brunoise.
- 3 Was de courgette en snijd en brunoise.
- 4 Snipper de sjalotten fijn.

Doorgeeffase

- 5 Fruit de gesnipperde sjalot.
- 6 Voeg de waspeen en venkel toe en roerbak 3 minuten.
Voeg dan de paprika toe en roerbak nog 2 minuten.
- 7 Voeg de courgette en doperwten toe en warm 3 minuten door.
- 8 Meng de groenten met de rijst en verwarm het geheel.
- 9 Breng op smaak met peper en zout.
- 10 Portioneer in het midden van elk bord ongeveer een vierde deel van de gele rijst met groenten.
- 11 Leg de gefrituurde schnitzel tegen het rijstgerecht aan en geef door.

Bewaar een eetlepel van de gele rijst met groenten in een apart bakje.

Griekse yoghurt met honing en roodfruit

Ingrediënten voor 4 personen

- 500 g Griekse yoghurt
- 4 el honing
- 250 g roodfruit
- 4 aardbeien
- blaadjes cress
- 30 g granola

Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Pureer het roodfruit grof tot een saus.
- 2 Meng de honing goed door de Griekse yoghurt.

Doorgeeffase

- 3 Maak de aardbeien schoon en snijd ze in parten.
- 4 Schep de saus in vier (tumbler)glazen; bewaar vier eetlepels voor garnering.
- 5 Verdeel de yoghurt over de glazen; verdeel er de aardbeienpartjes over.
- 6 Garneer de glazen af met saus, blaadjes cress en granola.



stappenplan	
Mise-en-placefase	
1	Bereid de groenten voor het rijstgerecht voor.
2	Bereid het voorgerecht voor.
3	Paneer het vlees.
4	Bereid de tomatensaus.
5	Bereid het nagerecht voor.
Doorgeeffase	
6	Maak het voorgerecht af en geef door.
7	Bereid het rijstgerecht.
8	Frituur de schnitzels.
9	Warm de tomatensaus op.
10	Geef het hoofdgerecht door.
11	Maak het nagerecht af en geef door.