

Examen VMBO-GL

2022

versie blauw, onderdeel **B**

profielvak-cspe HBR – GL

bijlage

Opdracht 1

menu

Salade met zacht gepocheerde kipfilet of zalmfilet

Courgetteburger
tomaat gevuld met broccoliroosjes
geroosterde aardappel
tartaarsaus

Lekkernijen geserveerd met koffie

Keuzemoment voor de gasten:
bij het voorgerecht keuze uit kipfilet of zalmfilet

Overzicht van de serveerwijzen

gerecht	serveerwijze
brood	in broodmandje
roomboter, olijfolie en tapenade	onderzetbord met tipjes
salade	klein bord
pestodressing	in saucière
courgetteburger, gevulde tomaat	op groot bord
geroosterde aardappel	in légumier
tartaarsaus	in saucière
lekkernijen geserveerd met koffie	keuze van de school

Recepturen en bereidingswijzen

Salade met zacht gepocheerde kipfilet of zalmfilet

Ingrediënten voor 4 personen

- 200 g kipfilet (50 g p.p.)
- 200 g gepocheerde zalm (50 g p.p.)
- 50 g mesclun
- 5 g kappertjes
- 16 pitloze zwarte olijven
- 100 g haricots verts
- 1/2 rode paprika
- 2 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- 1/2 tl citroenrasp
- zout en peper
- gevogeltebouillon

Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Snijd de paprika in gelijke delen en verwijder de zaadlijsten.
- 2 Verwarm een grillpan.
- 3 Grill de paprika op de buitenkant 8 minuten.
- 4 Laat de paprika iets afkoelen en snijd in smalle reepjes.
- 5 Breng op smaak met zout, peper, 1 el olijfolie en citroenrasp.
- 6 Laat de gegrilde paprika gedurende de gehele mise-en-placefase marineren.
- 7 Pocheer de kipfilets gedurende 8-10 minuten in de gevogeltebouillon en laat in de bouillon afkoelen.
- 8 Blancheer de haricots verts in 3 minuten beetgaar.
- 9 Breng de haricots verts op smaak met 1 el olijfolie, citroensap, zout en peper.
- 10 Snijd de olijven in ringen.
- 11 Meng de mesclun met de haricots verts en kappertjes en zet apart.

Doorgeeffase

Lees op pagina 4 hoe je de salade doorgeeft.

Pestodressing

Ingrediënten voor 4 personen

- 5 takjes basilicum
- 10 g geroosterde pijnboompitten
- 10 g fijn geraspte oude kaas
- 1½ dl olijfolie
- zout en peper



Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Snijd de basilicum fijn en doe in een bekken.
- 2 Hak de pijnboompitten fijn en voeg ze bij de basilicum.
- 3 Roer met een garde in een dun straaltje de olijfolie erdoor.
- 4 Voeg de oude kaas toe en breng op smaak met zout en peper.

Doorgeven salade met zacht gepocheerde kipfilet of zalmfilet

Doorgeeffase

- 1 Verdeel de sla over het midden van de vier borden.
- 2 Verdeel de kip en zalm over de borden volgens de bestelling van de gast:
 - Trancheer de kipfilet en leg 50 gram kip per persoon in waaiervorm aan de zijkant van de salade, zie foto.
 - Pluk de zalm en leg 50 gram zalm per persoon rondom de zijkant van de salade, zie foto.
- 3 Plaats in het midden van de salade de reepjes gegrilde paprika.
- 4 Garneer de vier borden met de gesneden olijfringen, zie foto.
- 5 Geef de borden door.
- 6 Geef de pestodressing door in saucière.



Courgetteburgers

Ingrediënten voor 4 personen

- 250 g courgette
- 1/2 ei
- 100 g feta
- 60 g panko-paneermeel
- 1 takje munt
- 1 takje oregano
- peper en zout
- olijfolie
- extra panko-paneermeel om te paneren

Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Rasp de courgette met een grove rasp.
- 2 Maal peper en zout over de geraspte courgette en meng goed door.
- 3 Rasp de feta in een apart bekken.
- 4 Snijd de munt en oreganoblaadjes fijn.
- 5 Doe de courgette in een bolzeef en druk goed aan om het vocht eruit te drukken.
- 6 Meng de courgette met de feta, het ei, 60 g paneermeel, de oregano en munt.
- 7 Vorm 12 gelijkwaardige burgers van het mengsel en plaats ze afgedekt in de koeling.

Doorgeeffase

- 8 Verwarm een grote sauteuse en vet deze licht in met olijfolie.
- 9 Haal de burgers door de panko-paneermeel.
- 10 Bak de burgers aan beide zijden bruin.
- 11 Gaar de burgers in 10 minuten op laag vuur.
- 12 Geef per persoon 3 burgers door op bord, zie de foto op de volgende pagina.



Gevulde tomaat

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 tomaten
- 250 g broccoli
- 4 bolletjes mini-mozzarella
- olijfolie
- zout en peper

Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Plisseer de tomaten.
- 2 Snijd de broccoli in roosjes die klein genoeg zijn, zodat ze in de tomaat passen.
- 3 Blancheer de broccoliroosjes in 1 minuut beetgaar.
- 4 Snijd een dun plakje van de onderkant en een deksel van de bovenkant van de tomaat af.
- 5 Hol de tomaat uit met een pommes parisiëneboor.
- 6 Breng de broccoli op smaak met peper en zout.
- 7 Vul de tomaten met de broccoliroosjes.
- 8 Plaats bovenop de broccoli een bolletje mozzarella, zie foto. Zorg ervoor dat de roosjes nog zichtbaar zijn.
- 9 Plaats de gevulde tomaten op een ovenplaatje.

Doorgeeffase

- 10 Plaats de tomaten gedurende 8 minuten in een oven van 180 °C.
- 11 Plaats in het midden van het bord een warme, gevulde tomaat.



Geroosterde aardappel

Ingrediënten voor 4 personen

- 200 g zoete aardappel
- 100 g krielaardappelen
- 150 g paarse truffelaardappelen
- 3 blaadjes laurier
- 3 tenen knoflook
- 1/2 dl olijfolie
- zout en peper



Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Was, boen en halveer de krielaardappelen.
- 2 Schil de zoete aardappelen en snijd ze in de lengte. Zorg ervoor dat ze gelijk van grootte zijn met de krielaardappelen.
- 3 Was, boen en snijd de truffelaardappelen in de lengte. Zorg ervoor dat ze gelijk van grootte zijn met de andere aardappelen.
- 4 Halveer de tenen knoflook.
- 5 Meng alle ingrediënten en leg ze in een ovenschaal.

Doorgeeffase

- 6 Rooster de aardappelen in ± 25 minuten gaar in een voorverwarmde oven van 180 °C. Schep halverwege de aardappelen een keer om.
- 7 Verwijder de knoflook en het laurierblad.
- 8 Geef de aardappelen door in légumier.

Tartaarsaus

Ingrediënten voor 4 personen

- 200 g mayonaise
- 1 hardgekookt ei
- 1 takje peterselie
- 10 g sjalot
- 1/2 augurk
- zout en peper



Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Hak het ei fijn.
- 2 Pluk de peterselie en hak fijn.
- 3 Snijd de augurk en brunoise.
- 4 Snipper de sjalot fijn.
- 5 Meng alle ingrediënten door elkaar.
- 6 Breng op smaak met zout en peper.

Doorgeeffase

- 7 Geef de tartaarsaus door in saucière.

Werkplanning

mise-en-placefase ☺	
1	Bereid de paprika van het voorgerecht (stap 1-6).
2	Bereid de pestodressing.
3	Bereid de tartaarsaus.
4	Bereid de burgers voor.
5	Bereid de gevulde tomaat voor.
6	Bereid de rest van het voorgerecht voor (stap 7-11).
7	Bereid de aardappels voor.
doorgeeffase	
8	Maak de aardappels af.
9	Maak het voorgerecht af en geef door.
10	Maak de tomaten af.
11	Maak de burgers af.
12	Geef het hoofdgerecht door.