

Examen VMBO-GL

2022

versie rood, onderdeel **B**

profielvak-cspe D&P – GL

bijlage, variant b

Op de sport- en speldag worden gezonde gerechten verkocht.
Jij gaat als voorbereiding een tortillagerecht maken voor één persoon.

Voor deze opdracht zijn maximaal 12 punten te behalen.

Opdracht 3

Gerecht bereiden

Werkwijze

- Lees het recept.
- Bereid het gerecht volgens het recept.
- Laat je werkplek netjes achter.

Tortillawrap met kip en tomaat

Ingrediënten

tortilla voor 1 persoon:

- 60 g zelfrijzend bakmeel
- 2 eetlepels lauwwarm water
- 3 theelepels zonnebloemolie
- mespuntje zout

vulling voor 1 persoon:

- 1 eetlepel kruidenroomkaas
- 1 klein blad ijsbergsla (ongeveer 15 g)
- 3 cherrytomaatjes
- 30 g (gerookte) kipfilet in plakjes
- snufje peper

saus voor 1 persoon:

- 2 theelepels volle yoghurt
- 2 theelepels fritessaus
- 2 theelepels natuurazijn
- 1 klein takje peterselie



Bereidingswijze

- Doe 40 g zelfrijzend bakmeel samen met het zout in een kleine kom en meng dit door elkaar.
- Voeg 2 theelepels zonnebloemolie toe.
- Meng dit met een lepel goed door elkaar terwijl je beetje bij beetje het lauwwarme water toevoegt.
- Bedek de werkbank met een beetje bakmeel en kneed hierop het deeg tot een gladde deegbal.

Tips:

- **Blijf net zolang kneden totdat je een goed resultaat hebt. Dit kan een paar minuten duren.**
 - **Mocht het deeg erg plakkerig zijn, voeg dan wat extra bakmeel toe. Als het deeg juist een beetje droog is, kun je er wat extra water bij doen. Doe dit altijd beetje bij beetje en kneed het daarna weer goed door.**
- Maak de kom schoon en doe de deegbal weer terug in de schone kom.
 - Giet hierover 1 theelepel zonnebloemolie. Draai de bal er even in om zodat alle kanten bedekt zijn met de zonnebloemolie.
 - Dek de kom af met plastic folie en laat het geheel minimaal 10 minuten rusten.
 - Snijd de ijsbergsla in smalle reepjes en weeg 15 g af.
 - Snijd de cherrytomaatjes in dunne plakjes.
 - Snijd de plakjes kipfilet in dunne reepjes.
 - Roer voor de saus de yoghurt, fritessaus en natuurazijn door elkaar.
 - Was de peterselie, knip fijn en meng door de saus.
 - Bedek de werkbank met bakmeel en rol de deegbal daarop uit tot een ronde tortilla van ongeveer 20 cm in doorsnede. Zorg ervoor dat je de tortilla zo dun mogelijk uitrolt, maar nog wel kunt verplaatsen naar de pan.
 - Laat een koekenpan (zonder de tortilla) op middelhoog vuur heet worden.
 - Doe de tortilla in de hete koekenpan zonder boter of olie. Bak de tortilla aan elke zijde ongeveer 20-30 seconden. Als je blaasjes/bubbels op de bovenkant ziet, is het tijd om de tortilla om te draaien. Bak de tortilla niet te lang, want dan wordt ze te hard om op te rollen.
 - Haal de tortilla uit de pan, leg op een plank en besmeer met roomkaas.
 - Verdeel de ijsbergsla, de kipfilet, de cherrytomaatjes en een snufje peper over de tortilla.
 - Verdeel de saus over de vulling.
 - Rol de tortilla stevig/strak op tot een wrap en snijd de rol schuin door het midden in tweeën.
 - Serveer de tortillawrap op een plat bord aan de examinerator. Leg een gevouwen servet bij het bord.