

Examen VMBO-KB

**2023**

versie rood, onderdeel **C**

**profielvak-cspe HBR – KB**

**bijlage**

---

## menu

Trio van gemarineerde zalm, zoetzure komkommer en gevuld omeletrolletje  
brood en boter

\*\*\*

Gepaneerde schnitzels met champignonsaus of stroganoffsaus  
gestoofde snijbonen met mais  
pommes frites

\*\*\*

Lekkernijen geserveerd met koffie

Keuzemoment voor de gast: champignonsaus of stroganoffsaus bij het hoofdgerecht

### Overzicht van de serveerwijzen

gerecht	serveerwijze
brood	broodmandje
roomboter, olijfolie en tapenade	onderzetbord met tipjes
trio van gemarineerde zalm, zoetzure komkommer en gevulde omelet	op plat bord
gepaneerde schnitzels, snijbonen met mais	op groot bord
pommes frites	in légumier
champignonsaus stroganoffsaus	in saucière staat klaar in saucière
mayonaise	staat klaar in schaalpje
lekkernijen geserveerd met koffie	staat klaar in het restaurant

*Op de laatste pagina staat de werkplanning voor de bereiding van het menu.*

## Recepturen

### Trio van gemarineerde zalm, zoetzure komkommer en gevuld omeletrolletje



#### Gevulde omeletrolletjes

##### Ingrediënten voor 4 personen

- 1 ei (50 g)
- 15 g melk
- 5 g krulpeterselie
- vetstof
- 50 g roomkaas naturel
- 75 g gerookte zalm

#### Bereidingswijze

##### Mise-en-placefase

- 1 Breek het ei en meng met de melk.
- 2 Hak de peterselie fijn en roer door het eimengsel.
- 3 Bak 2 dunne omeletten van Ø 15 cm; keer ze met behulp van een glaceermes.
- 4 Leg de omeletten op een schaal en zet minimaal 30 minuten in de koeling.
- 5 Bestrijk de omeletten met roomkaas en verdeel de zalm erover.
- 6 Rol de omeletten netjes en strak op.
- 7 Verpak de omeletrollen in vershoudfolie en bewaar tot doorgeven in de koeling.

## **Gemarineerde zalm**

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 12 blokjes zalm
- 3 g sesamzaad

#### *voor de marinade*

- stukje verse gember
- 2 el olijfolie
- 2 el sojasaus
- 1 el honing
- 1 teen knoflook
- peper

### **Bereidingswijze**

#### **Mise-en-placefase**

- 1 Snijd de gember fijn.
- 2 Snijd de knoflook fijn.
- 3 Maak de marinade door olijfolie, gember, knoflook, sojasaus, honing en peper te mengen.
- 4 Leg de blokjes zalm in de marinade en laat minimaal 30 minuten in de koeling marineren.
- 5 Haal de zalmblokjes uit de marinade en verdeel over een ovenschaal; bestrooi met sesamzaad.

## Radisjes

- 8 radisjes
- olijfolie
- zeezout

## Mise-en-place staat klaar:

- kruim van stokbroodtoast
- wasabi-mayonaise in spuitzakje
- 4 plakken gemarineerde komkommer
- stukje lente-ui

## Bereidingswijze

- 1 Snijd de blaadjes van de radis en snijd een dun plakje van de onderkant zodat ze mooi rechtop blijven staan.
- 2 Spoel de radisjes af met koud water en zet weg.
- 3 Plaats de radisjes rechtop in de ovenschaal bij de zalmblokjes.
- 4 Besprenkel de radisjes met olijfolie en een snuf zeezout.

## Doorgeeffase voorgerecht

- 5 Controleer of de oven voorverwarmd is op 150 °C.
- 6 Snijd met een scherp mes 8 mooie plakjes van de omeletrollen.
- 7 Plaats de ovenschaal met zalm en de radis in de oven en verwarm ongeveer 8 minuten totdat de zalm mooi verkleurd is.
- 8 Haal vier plakken komkommer uit het azijnmengsel en rol elke plak op.
- 9 Snijd de lente-ui in dunne ringetjes en verdeel over de zalmblokjes.
- 10 Maak de borden op: begin met het streepje kruim en eindig met de bolletjes wasabi-mayonaise, zie foto.
- 11 Geef de borden door.



## **Gepaneerde schnitzels**

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 8 schnitzels à 60 g, ongepaneerd
- peper en zout
- vetstof
- ½ citroen
- ½ tomaat
- ½ bakje tuinkers

### **Mise-en-place staat klaar:**

paneerstraatje

### **Bereidingswijze**

#### **Mise-en-placefase**

- 1 Snijd van de ½ citroen 4 partjes. Snijd van de ½ tomaat 4 partjes.
- 2 Dek de partjes citroen en tomaat af met plastic folie.
- 3 Bestrooi de schnitzels met peper en zout.
- 4 Zet het paneerstraatje op je eigen werkbank. Paneer de schnitzels.
- 5 Lever het paneerstraatje in bij de examinerator.

#### **Doorgeeffase**

- 6 Verhit de vetstof en bak de schnitzels goudbruin aan; per kant 2 à 3 minuten.
- 7 Leg de schnitzels in een ovenschaal.
- 8 Houd de schnitzels warm in een oven van 130 °C tot het moment van doorgeven.
- 9 Geef de schnitzels door op bord.
- 10 Garneer met een partje citroen, partje tomaat en met tuinkers.

**Doorgeven:** op groot bord met snijbonen met mais



## Champignonsaus

- 25 g roomboter
- 30 g bloem
- 1 stukje ui van 25 g
- 40 g prei
- 3½ dl runderbouillon
- peper
- zout
- 20 g extra vetstof voor bakken champignons
- 125 g champignons

### voor de liaison

- 1 eidooier (25 gram)
- 50 ml kookroom

## Bereidingswijze

- 1 Snipper de ui.
- 2 Halveer de prei in de lengte en snijd in dunne halve ringetjes.
- 3 Halveer en ciseleer de champignons.
- 4 Verwarm de boter en fruit de ui en de prei op laag vuur aan.
- 5 Voeg de bloem toe en maak een roux.
- 6 Verwerk de roux met de runderbouillon tot een saus.
- 7 Bak de champignons in een koekenpan goudbruin aan.
- 8 Voeg de champignons toe aan de saus.
- 9 Breng op smaak met zout en peper.

## Doorgeeffase

- 10 Verwarm de saus.
- 11 Controleer de dikte van de saus.
- 12 Voeg de liaison toe – de saus nu NIET meer laten koken.
- 13 Geef de champignonsaus door in een saucière, zie foto.



stroganoffsaus



champignonsaus

## **Gestoofde snijbonen met mais**

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 300 g snijbonen
- 25 g roomboter
- 50 ml water
- 40 g mais
- zout

### **Bereidingswijze**

#### **Mise-en-placefase**

- 1 Verwijder de uiteinden en de draden van de snijbonen.
- 2 Snijd de snijbonen en chinoise van 2 cm breed.
- 3 Blancheer de snijbonen beetgaar in ongeveer 10 minuten en spoel koud.
- 4 Bewaar de groente in de koeling.

#### **Doorgeeffase**

- 5 Verwarm de roomboter met 50 ml water.
- 6 Stoof de snijbonen en mais in de roomboter tot ze voldoende warm zijn.
- 7 Breng op smaak met zout.
- 8 Geef de groenten door op bord, zie de foto op pagina 6.



## Pommes frites

### Ingrediënten voor 4 personen

- 500 g voorgebakken pommes frites staan klaar
- zout

### Mise-en-place staat klaar:

schaaltje met mayonaise

### Doorgeeffase

- 1 Controleer of de temperatuur van de frituur op 175 °C staat.
- 2 Bak de pommes frites af tot ze krokant en lichtbruin van kleur zijn.
- 3 Doe de pommes frites in een uitlekbak en bestrooi lichtjes met zout.
- 4 Geef de pommes frites door in een légumier, zie foto.
- 5 Geef het schaalkje met mayonaise door.



## Werkplanning

<b>mise-en-placefase</b>	
1	Bereid het voorgerecht voor: <ul style="list-style-type: none"><li>– maak de omeletten en laat afkoelen</li><li>– maak de zalm en radijsjes ovenklaar</li></ul>
2	Bereid de snijbonen voor.
3	Vul de omeletten en rol op.
4	Bereid de schnitzels voor.
5	Maak de champignonsaus.
<b>doorgeeffase</b>	
6	Maak het voorgerecht serveerklaar en geef door.
7	Bereid het hoofdgerecht: <ul style="list-style-type: none"><li>– Bak de schnitzels.</li><li>– Verwarm de champignonsaus en werk af.</li><li>– Bak de pommes frites af.</li><li>– Stoof de snijbonen met mais.</li></ul>
8	Geef het hoofdgerecht door.