

Examen VMBO-BB

2024

versie rood, onderdeel A
profielmodule 1 – mens en gezondheid

profielvak-cspe Z&W – BB

bijlage, variant a

Opdracht 2

Mexicaanse rijstbowl met avocadosaus

Ingrediënten avocadosaus:

- 30 gram zure room
- ½ avocado
- zout en peper

Ingrediënten rijstbowl

- 75 gram vegetarisch gehakt
- 75 gram zilvervliesrijst
- 60 gram champignons
- 40 gram ijsbergsla
- 6 tortillachips
- 4 cherrytomaatjes
- 2 takjes selderij
- 1 teentje knoflook
- ½ eetlepel olijfolie
- ½ eetlepel Mexicaanse kruidenmix
- ½ rode ui
- ¼ rode paprika
- stuk komkommer met schil ongeveer 5 cm

Vorbereiding

- 1 Maak de champignons indien nodig schoon met het borsteltje of keukenpapier.
- 2 Maak de groenten en kruiden schoon.
- 3 Snijd de champignons in plakjes.
- 4 Snijd de cherrytomaatjes in vier partjes.
- 5 Snijd de komkommer met schil in plakjes.
- 6 Snijd de selderij fijn.
- 7 Snijd de ui in halve ringen.
- 8 Snijd de paprika in stukjes.
- 9 Haal de schil van de avocado af en snijd de avocado in stukjes.

Bereiding rijst

- 1 Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking. Werk verder terwijl de rijst kookt.

Bereiding avocadosaus

- 1 Prak de avocado fijn in een schaalte.
- 2 Meng de zure room door de avocado.
- 3 Breng de saus op smaak met zout en peper.

Bereiding vegetarisch mengsel

- 1 Verhit de olijfolie in een koekenpan, pers de knoflook in de pan en fruit de ui en de knoflook.
- 2 Voeg de champignons en paprika toe en bak enkele minuten.
- 3 Voeg het vegetarische gehakt en de Mexicaanse kruidenmix toe en bak het geheel omscheppend tot alles warm en gaar is.

Serveren

- 1 Vul twee kommen met evenveel rijst.
- 2 Garneer elke kom met rijst met het vegetarische mengsel, de ijsbergsla, cherrytomaatjes, komkommer, drie tortillachips en de selderij.
- 3 Serveer de saus in een schaalte met een theelepel erin.