

Examen VMBO-GL

**2024**

**versie rood, onderdeel A**

profielmodule 3 – de keuken

**profielvak-cspe HBR – GL**

**bijlage**

---

## Opdrachten 1, 2 en 3

### menu

Soep van de dag\*

\*\*\*

Filetstukjes met groenten, pasta en pompoenpitjes, krokante courgette,  
saus met Parmezaanse kaas of saus met spekjes en  
gemengde salade\*

\*\*\*

Aardbeienparfait met verse aardbeien, witte-chocoladesaus en slagroom

*\* de soep en de gemengde salade staan al klaar*

Keuzemoment voor de gasten:  
bij het hoofdgerecht keuze uit 2 sauzen

Bewaar wat van de volgende gerechten in aparte bakjes:

- saus met Parmezaanse kaas
- filetstukjes met groenten, pasta en pompoenpitjes
- aardbeienparfait



*Op de laatste pagina staan de werkplanning voor de bereiding van de gerechten en een overzicht van de serveerwijzen. Je kunt deze pagina losscheuren.*

**Let op: was de groenten en/of het fruit van deze gerechten indien dit nodig is**

## Recepturen en bereidingswijzen



### **Filetstukjes met groenten, pasta en pompoenpitjes**

#### **Ingrediënten voor 4 personen**

200 g vegetarische filetstukjes  
250 g penne-pasta  
2 tenen knoflook  
½ Spaanse peper  
1 banaansjalot  
2 pomodoro-tomaten  
peper en zout  
4 el olijfolie  
50 g roomboter  
50 g pompoenpitten

#### **mise-en-place staat klaar**

20 g gewassen bladspinazie  
2 el gehakte bladpeterselie

#### **Bereidingswijze**

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

- 1 Kook de pasta al dente volgens de aanwijzing op de verpakking in water met zout.
- 2 Giet de pasta af met behulp van een bolzeef, spoel de pasta koud en zet in de koeling.
- 3 Plisseer de pomodoro-tomaten.
- 4 Snijd het vruchtvlees van de pomodoro-tomaten en brunoise.
- 5 Hak de knoflook fijn.
- 6 Snipper de banaansjalot.
- 7 Hak de peper zonder de zaadjes fijn.
- 8 Doe de gesneden ingrediënten in een bekken.
- 9 Rooster de pompoenpitjes in een sauteuse zonder vetstof en laat deze afkoelen op je werkplek. Maak de pompoenpitjes op smaak met een snufje zout.

## Doorgeeffase

- 10 Verhit de olijfolie in een sauteuse en bak de filetstukjes goudbruin.
- 11 Voeg de knoflook, banaansjalot, Spaanse peper en pomodoro-tomaat toe en fruit deze ongeveer 3 minuten op middelhoog vuur.
- 12 Voeg de pasta toe en warm het geheel op in de pan.
- 13 Voeg de roomboter en de gehakte peterselie toe.
- 14 Serveer de pasta in diepe borden.
- 15 Garneer de borden met de pompoenpitten, krokante courgette en enkele blaadjes spinazie.

*Bewaar een eetlepel van de filetstukjes met groenten, pasta en pompoenpitjes.*

## Krokante courgette

### Ingrediënten voor 4 personen

- 1 groene courgette
- 100 ml melk
- 3 el olijfolie
- peper en zout



### Mise-en-place staat klaar

een schaal met mengsel van paneermeel en paprikapoeder

## Bereidingswijze

### Mise-en-placefase

- 1 Snijd de courgette in plakken van 1,5 cm.
- 2 Bestrooi de courgetteplakken met peper en zout.
- 3 Zet de schaal met paneermeel en paprikapoeder klaar op je werkbank.
- 4 Zet een diep bord met de melk klaar op je werkbank; haal de courgetteplakken door de melk; haal ze dan door het mengsel van paneermeel en paprikapoeder.
- 5 Verhit de olijfolie in een sauteuse.
- 6 Bak de courgetteplakken aan beide kanten in ongeveer 4 minuten goudbruin; keer ze om met een paletmes en leg ze op een ovenplaatje.

## Doorgeeffase

- 7 Verwarm de courgetteplakken kort in een oven van 200 °C.
- 8 Dresseer de courgetteplakken op de pasta op de borden, zie de foto.

## **Saus met Parmezaanse kaas en een saus met vegetarische spekjes**

### **Ingrediënten voor 4 personen**

25 g roomboter  
30 g bloem  
500 ml groentebouillon  
150 ml kookroom  
50 g Parmezaanse kaas (ongeraspt)  
50 g vegetarische spekjes  
peper en zout

### **Bereidingswijze**

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

- 1 Maak een blanke roux.
- 2 Verwerk de roux met de groentebouillon en kookroom tot een saus.
- 3 Verdeel de saus over 2 steelpannen.
- 4 Verhit vetstof in een sauteuse en bak de vegetarische spekjes ongeveer 6 minuten tot ze krokant zijn; laat uitlekken op keukenpapier
- 5 Rasp 50 gram Parmezaanse kaas en zet deze klaar op je werkbank.

#### **Doorgeeffase**

- 6 Verwarm beide sauzen. Voeg dan:
  - aan de ene pan de uitgebakken vegetarische spekjes toe;
  - aan de andere pan de geraspte Parmezaanse kaas toe.
- 7 Breng de twee sauzen op smaak
- 8 Controleer de dikte van de sauzen; indien nodig de saus afslappen met water.
- 9 Geef de sauzen mee in de saucières.

*Bewaar een beetje van de saus met Parmezaanse kaas.*

## Aardbeienparfait



### Ingrediënten voor 4 personen

- 250 ml slagroom
- 100 g eidooier
- 50 g fijne kristalsuiker
- 100 g aardbeiencoulis (ongezoet)
- 2 el koekkrumels
- 1 el limoensap

### **mise-en-place staat klaar voor de garnering**

- spuitzak met opgeklopte slagroom
- 4 verse aardbeien
- poedersuiker

### Bereidingswijze

#### Mise-en-placefase

- 1 Sla de slagroom op tot yoghurtdikte en zet deze koud.
- 2 Doe de eidooier en de suiker in een bekken.
- 3 Klop de massa au bain-marie tot 75 °C.
- 4 Neem het bekken van de bain-marie en klop het geheel koud tot kamertemperatuur.
- 5 Voeg de aardbeiencoulis en het limoensap toe aan de eidooier en de suiker.
- 6 Spatel de slagroom erdoor.
- 7 Bedek de binnenkant van de vorm met een vel slagersfolie.
- 8 Giet de compositie in de vorm en giet 1 eetlepel in een apart bakje.
- 9 Zet de parfait in de vorm en in het bakje afgedekt in de vriezer.

*Bewaar een eetlepel aardbeienparfait in een apart bakje.*

#### Doorgeeffase

- 10 Maak de aardbeien schoon en snijd ze in kwarten.
- 11 Haal de parfait uit de vorm en snijd deze in 8 gelijke stukken.
- 12 Verdeel de parfait over de borden.
- 13 Serveer het gerecht met de verse aardbeien, witte-chocoladesaus, koekkrumels, opgeklopte slagroom en poedersuiker, zie de foto.

## **Witte-chocoladesaus**

### **Ingrediënten voor 4 personen**

200 ml slagroom

200 g witte-chocoladedruppels

### **Bereidingswijze**

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

- 1 Verwarm de slagroom tot tussen 40 en 50 °C.
- 2 Haal de pan van het vuur en voeg de witte-chocoladedruppels toe.
- 3 Roer tot de witte-chocoladedruppels helemaal opgelost zijn.
- 4 Koel het geheel af buiten de koeling.

## Werkplanning

<b>mise-en-placefase</b>	
1	Bereid het nagerecht voor.
2	Bereid de saus van het nagerecht voor.
3	Bereid de sauzen van het hoofdgerecht voor.
4	Bereid de groenten voor.
5	Bereid de pasta voor.
<b>doorgeeffase</b>	
6	Werk het hoofdgerecht af.
7	Geef het hoofdgerecht door.
8	Werk het nagerecht af.
9	Geef het nagerecht door.

## Overzicht van de serveerwijzen

<b>gerecht</b>	<b>serveerwijze</b>
brood, tipjes met roomboter, olijfolie en tapenade	de examinerator geeft dit door
soep van de dag	de examinerator zorgt ervoor dat de soep doorgegeven wordt
filetstukjes met groenten, pasta en pompoenpitjes, krokante courgette	in diep bord
saus met Parmezaanse kaas saus met vegetarische spekjes	in saucière in saucière
gemengde salade	de examinerator zorgt ervoor dat een plateau met de componenten doorgegeven wordt
aardbeienparfait met verse aardbeien, witte-chocoladesaus en slagroom	op dessertbord