

Examen VMBO-KB

**2024**

**versie rood, onderdeel A**  
profielmodule 1 – mens en gezondheid

**profielvak-cspe Z&W – KB**

**bijlage, variant a**

---

## Opdracht 2

### Mexicaanse rijstbowl met groentemengsel en avocadosaus

#### Ingrediënten avocadosaus:

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

#### Ingrediënten groentemengsel

- 50 gram zoete aardappel
- 50 gram courgette
- 50 gram champignons
- ½ eetlepel olijfolie
- ¼ rode paprika

#### Ingrediënten rijstbowl

- 75 gram vegetarische reepjes
- 75 gram zilvervliesrijst
- 40 gram ijsbergsla
- 6 tortillachips
- 4 cherrytomaatjes
- 2 takjes selderij
- 1 teentje knoflook
- ½ eetlepel olijfolie
- ½ rode ui
- ½ eetlepel Mexicaanse kruidenmix
- stuk komkommer met schil ongeveer 5 cm

## **Vorbereiding**

- 1 Maak de champignons indien nodig schoon met een borsteltje of keukenpapier.
- 2 Maak de groenten en kruiden schoon.
- 3 Schil de zoete aardappel en snijd deze in stukjes.
- 4 Snijd de courgette in stukjes.
- 5 Snijd de champignons in plakjes.
- 6 Snijd de paprika in stukjes.
- 7 Snijd de cherrytomaatjes in vier partjes.
- 8 Snijd de komkommer met schil in plakjes.
- 9 Snijd de selderij fijn.
- 10 Snijd de ui in halve ringen.
- 11 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 Proef de saus en breng de saus op smaak met zout en peper.

## **Bereiding groentemengsel**

- 1 Verhit de olijfolie in een pan.
- 2 Voeg de zoete aardappel, courgette, champignons en paprika toe en bak het groentemengsel tot het gaar is.

## **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 vegetarische reepjes en de Mexicaanse kruidenmix toe en bak het geheel omscheppend tot alles warm en gaar is.

## **Serveren**

- 1 Warm indien nodig het groentemengsel op.
- 2 Vul twee kommen met evenveel rijst.
- 3 Garneer de rijst met het vegetarisch reepjesmengsel, het groentemengsel, cherrytomaatjes, ijsbergsla, komkommer, drie tortillachips en de selderij.
- 4 Serveer de saus in een schaalte met een theelepel erin.