

Examen VMBO-KB

2024

versie rood, onderdeel A
profielmodule 1 – mens en gezondheid

profielvak-cspe Z&W – KB

bijlage, variant b

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 aubergine
- 50 gram champignons
- ½ eetlepel olijfolie
- ¼ rode paprika

Ingrediënten rijstbowl

- 75 gram kipreepjes
- 75 gram gele rijst
- 40 gram ijsbergsla
- 6 radijsjes
- 6 tortillachips
- 4 cherrytomaatjes
- 2 takjes peterselie
- 1 teentje knoflook
- ½ eetlepel olijfolie
- ½ eetlepel Mexicaanse kruidenmix
- stuk prei ongeveer 5 cm

Vorbereiding

- 1 Maak de champignons indien nodig schoon met het borsteltje of keukenpapier.
- 2 Maak de groenten en kruiden schoon.
- 3 Schil de zoete aardappel en snijd deze in stukjes.
- 4 Snijd de aubergine in stukjes.
- 5 Snijd de champignons in plakjes.
- 6 Snijd de paprika in stukjes.
- 7 Snijd de cherrytomaatjes in vier partjes.
- 8 Snijd de radijsjes in plakjes.
- 9 Snijd de prei in dunne ringen (was de prei zo nodig nog een keer).
- 10 Snijd de peterselie fijn.
- 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 schaalteje.
- 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, aubergine, champignons en paprika toe en bak het groentemengsel tot het gaar is.

Bereiding kipreepjes

- 1 Verhit de olijfolie in een koekenpan, pers de knoflook in de pan en fruit de knoflook.
- 2 Voeg kipreepjes, de prei en de Mexicaanse kruidenmix toe en bak het geheel 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 kipreepjes-mengsel, het groentemengsel, cherrytomaatjes, ijsbergsla, radijs, drie tortillachips en de peterselie.
- 4 Serveer de saus in een schaalteje met een theelepel erin.