

Examen VMBO-KB

2024

versie blauw, onderdeel C

profielmodule 3 – de keuken

profielvak-cspe HBR – KB

bijlage

opdracht 1, 2 en 3

menu

Soep van de dag (*staat al klaar*)

Vis en garnalen uit de oven met citroensaus,
gemengde groenten en aardappelen

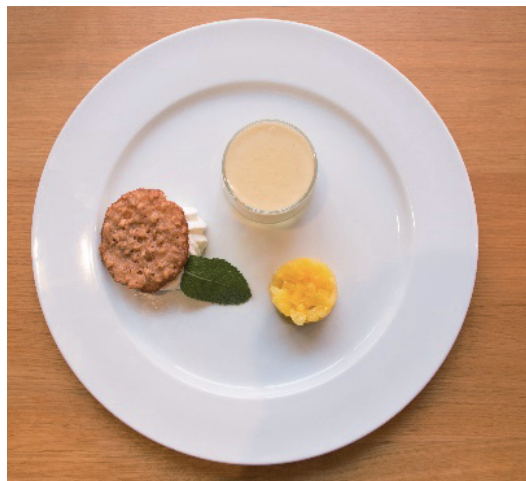
Kokos-panna-cotta met ananastartaar en kletskep,
saus van steranijs of van passievrucht

Keuzemoment voor de gasten:

bij het nagerecht saus van steranijs of van passievrucht

Bewaar wat van de volgende gerechten in aparte bakjes:

- de citroensaus
- de gemengde groenten
- de kokos-panna-cotta



Op de laatste pagina staan de werkplanning voor de bereiding van de gerechten en het 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

Vis en garnalen uit de oven

Ingrediënten voor 4 personen

4 stukjes claressefilet
4 stukjes zalm
8 garnalen, schoongemaakt
1 teen knoflook
1 el limoensap
olijfolie
peper en zout

Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Vet een ovenschaal in met olijfolie.
- 2 Maak de vis op smaak met zout en peper en leg deze op de ovenschaal.
- 3 Zet de vis afgedekt in de koeling.
- 4 Hak de knoflook.
- 5 Dep de garnalen droog.
- 6 Marineer de garnalen met knoflook, limoensap, zout en olijfolie. Zet afgedekt in de koeling.

Doorgeeffase

- 7 Bak de visstukjes 9 minuten in de oven op 180 °C.
Voeg dan de garnalen toe en bak nog 4 minuten in de oven.
- 8 Maak de borden op met de vis en garnalen, de gemengde groenten en de aardappelen, zie foto.



Citroensaus

Ingrediënten voor 4 personen

150 ml kookroom

300 ml visbouillon

70 ml citroensap

45 g blanke rouxkorrels

1 tl mosterd

peper en zout

Bereidingswijze citroensaus

Mise-en-placefase

- 1 Breng kookroom, visbouillon, citroensap en mosterd samen aan de kook.
- 2 Voeg de blanke rouxkorrels toe.
- 3 Laat de saus al roerende 2 minuten zacht koken.
- 4 Breng op smaak met zout en peper.

Doorgeeffase

- 5 Verwarm de citroensaus en controleer de dikte; slap zo nodig af met water.
- 6 Geef de citroensaus door in een saucière.

Bewaar 1 eetlepel citroensaus in een apart bakje.

Gemengde groenten

Ingrediënten voor 4 personen

100 g gele courgette

1 rode paprika

100 g sugarsnaps

1 middelgrote rode ui

½ venkel

2 takjes citroentijm

olijfolie

peper en zout

Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Verwijder het hart uit de venkel en snijd in halve ringen van ½ cm breed en blancheer in water met zout.
- 2 Haal de sugarsnaps af en blancheer in water met zout.
- 3 Snijd de paprika in repen van 1 cm breed.
- 4 Snijd de courgette in carrévorm van 1,5 x 1,5 cm.
- 5 Snijd de rode ui in dunne halve ringen.
- 6 Ris de blaadjes citroentijm van de takjes.

Doorgeeffase

- 7 Roerbak de groenten samen met de citroentijm.
- 8 Breng op smaak met zout en peper.

Bewaar een eetlepel van de gemengde groenten in een apart bakje.

Aardappelen

Ingrediënten voor 4 personen

700 g geschilde aardappelen

50 g roomboter

2 saffraandraadjes

50 ml groentebouillon

1 teentje knoflook

Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Snijd de aardappelen in plakken van 2 cm dik; gebruik een liniaal.
- 2 Verklein de aardappelen met een steker van \varnothing 3 cm tot cilinders. Lever de aardappelresten in bij de examinerator.
- 3 Blancheer de aardappelcilinders in water met zout.

Doorgeeffase

- 4 Verwarm de groentebouillon, de saffraan, het fijngehakte teentje knoflook en de roomboter; stook hierin de aardappelen 5 minuten.



Kokos-panna-cotta met ananastartaar, kletskep en saus van steranijs of van passievrucht

Kokos-panna-cotta

Ingrediënten voor 4 personen

300 ml kokosroom

200 ml slagroom

6 g bladgelatine

30 g suiker

15 g vanillesuiker

1 takje munt

4 kletskoppen

Mise-en-place staat klaar: saus van passievrucht, een spuitzak met opgeklopte slagroom

Bereidingswijze kokos-panna-cotta

Mise-en-placefase

- 1 Week de bladgelatine.
- 2 Verwarm kokosroom, slagroom, suiker en vanillesuiker tot de suiker opgelost is.
- 3 Haal de pan van het vuur en los de gelatine op in het mengsel.
- 4 Giet de kokos-panna-cotta in 4 glaasjes en houd 1 cm aan de bovenkant vrij.

Bewaar 1 eetlepel van de kokos-panna-cotta in een apart bakje.

- 5 Bewaar de glaasjes en het bakje in de koeling.

Ananastartaar

400 g verse ananas

Bereidingswijze ananastartaar

Mise-en-placefase

- 1 Maak de ananas schoon en snijd en brunoise. Zet in de koeling.

Saus van steranijs

Ingrediënten voor 4 personen

- 100 ml water
- 100 g suiker
- 2 steranijs
- 1 kardamonpeul
- 2 el limoensap

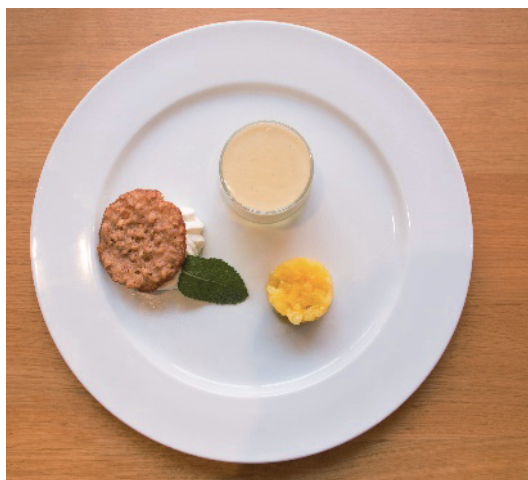
Bereidingswijze steranijsaus

Mise-en-placefase

- 1 Plet de kardamonpeul.
- 2 Doe water, suiker, steranijs en kardamonpeul in een kleine pan en laat dit tot 108 °C inkoken.
- 3 Voeg het limoensap toe.
- 4 Zeef de saus en laat afkoelen.

Doorgeeffase nagerecht

- 5 Vul de 4 glaasjes panna cotta af met de door de gasten gekozen sauzen; zet de glaasjes op de borden.
- 6 Vul op elk bord een steker met ø 5 cm met ananastartaar en druk de ananas aan; verwijder de steker.
- 7 Maak de borden op met de kokos-panna-cotta, een rozet slagroom, een blaadje munt en een kletskep, zie foto.



Werkplanning

mise-en-placefase	
1	Maak de kokos-panna-cotta.
2	Bereid de vis en garnalen voor.
3	Bereid de groenten voor.
4	Bereid de aardappelen voor.
5	Maak de citroensaus.
6	Bereid de steranijsaus.
7	Verwerk de ananas.
doorgeeffase	
8	Bereid het hoofdgerecht: <ul style="list-style-type: none">– bereid de vis en garnalen– werk de groenten af– werk de aardappelen af– regenerer de citroensaus
9	Geef het hoofdgerecht door.
10	Werk het nagerecht af en verwerk de gekozen sauzen.
11	Geef het nagerecht door.

Overzicht van de serveerwijzen

gerecht	serveerwijze
brood, tipjes met roomboter, olijfolie en tapenade	de examinator zorgt ervoor dat dit doorgegeven wordt
soep van de dag	de examinator zorgt ervoor dat de soep doorgegeven wordt
vis en garnalen uit de oven, gemengde groenten, aardappelen	op groot bord
citroensaus	in saucière
kokos-panna-cotta met saus van steranijs of van passievrucht	op dessertbord, met de door de gast gekozen saus