

Examen VMBO-BB

2025

versie blauw, onderdeel C

profielmodule 3 – de keuken

profielvak-cspe HBR – BB

bijlage

Opdracht 1, 2 en 3

menu

Tomaat-paprikatartaar met gefrituurde kappertjes of croutons

Kipfilet met mozzarella en bietensaus,
bonenmix en frites van zoete aardappel

Nagerecht (*staat klaar om door te geven*)

Keuzemoment voor de gasten:

- bij het voorgerecht keuze uit gefrituurde kappertjes of croutons

Bewaar wat van de volgende gerechten in aparte bakjes:

- tomaat-paprikatartaar
- bietensaus
- frites van zoete aardappel



Op de volgende pagina staat de werkplanning voor de bereiding van het menu en een overzicht van de serveerwijzen. Je kunt dit blad daarom losscheuren.

mise-en-placefase		 125 - 135 minuten
1	Maak de mise-en-place in deze volgorde: – van de tomaat-paprikatartaar – van de bietensaus – van de frites – van de kipfilet – van de bonenmix	
doorgeeffase		
2	Werk het voorgerecht af.	
3	Geef het voorgerecht door.	
4	Werk het hoofdgerecht af in deze volgorde: – de kipfilets – de bonenmix – de bietensaus – de frites	
5	Geef het hoofdgerecht door.	
6	De examinerator geeft het nagerecht door.	

gerecht	serveerwijze
brood roomboter, olijfolie en tapenade	de examinerator zorgt ervoor dat dit doorgegeven wordt
tomaat-paprikatartaar	op klein bord
gefrituurde kappertjes croutons	staan in bakjes klaar om door te geven
kipfilet met mozzarella en bonenmix	op groot bord
bietensaus	in saucière
frites van zoete aardappel	in légumier
nagerecht	de examinerator zorgt ervoor dat dit doorgegeven wordt

**Was de groenten en/of het fruit van de gerechten indien dit nodig is.
Bewaar de ingrediënten en gerechten altijd op de juiste wijze.**

Tomaat-paprikatartaar

Ingrediënten voor 4 personen

3 tomaten
150 g gegrilde en ontvelde rode paprika
½ sjalot
1 el kappertjes
2 el Franse dressing
peper en zout
4 kookringen ø ± 6,5 cm



Mise-en-place staat klaar voor de garnering

balsamico-crème, basilicum-mayonaise, croutons, gefrituurde kappertjes en 20 g rucola

Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Maak tomaten-concassée:
 - plisseer de tomaten
 - snijd de tomaten in 4 parten
 - verwijder de zaadlijsten
 - snijd het vruchtvlees en brunoise
- 2 Snijd de paprika en brunoise.
- 3 Maak de sjalot schoon en snipper deze.
- 4 Hak de kappertjes.
- 5 Meng de tomaten-concassée, sjalot, kappertjes, paprika en Franse dressing met een lepel voorzichtig door elkaar; breng op smaak met peper en zout.
- 6 Plaats de tartaar in de koeling.

Doorgeeffase

- 7 Plaats op elk bord een kookring.
- 8 Verdeel de tomaat-paprikatartaar over de ringen; druk de tartaar licht aan met een lepel. Verwijder de ringen.
- 9 Garneer elk bord met 5 strepen basilicum-mayonaise.
- 10 Garneer elk bord met 3 strepen balsamico-crème.
- 11 Vorm met de hand 4 bolletjes rucola en leg op de tomaat-paprikatartaar
- 12 Geef de borden, de kappertjes en croutons door, zie foto.

Bewaar 1 eetlepel van de tomaat-paprikatartaar apart in een bakje.

Kipfilet met mozzarella

Ingrediënten voor 4 personen

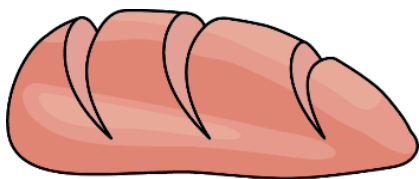
4 kipfilets
12 plakken mozzarella
30 g roomboter
2 el zonnebloemolie
peper en zout



Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Aromatiseer de kipfilets met peper en zout.
- 2 Bak de kipfilets goudbruin; bak ze aan beide kanten 3 minuten.
- 3 Laat de kipfilets $\pm$ 5 minuten afkoelen op de juiste snijplank op de hoek van je werkbank.
- 4 Snijd de kipfilets tot net over de helft 3 keer schuin in, zie afbeelding.



- 5 Leg in elke inkeping een plakje mozzarella.
- 6 Plaats de kipfilets in een ovenschaal; bewaar in de koeling.

Doorgeeffase

- 7 Verwarm de kipfilets 8 minuten in een voorverwarmde oven van 160 °C.
- 8 Laat de gaarheid van de kipfilets controleren door de examinerator.
- 9 Leg op elk bord een kipfilet op de bonenmix.
- 10 Geef de borden met het hoofdgerecht door, zie foto.

Bietensaus

Ingrediënten voor 4 personen

9 g specerijenmengsel (koriander, knoflook, kruidnagel, citroengras)
½ gele ui
2 el rietsuiker
3 el olijfolie
2 el rijstazijn
400 g gekookte bietjes in stukjes
5 dl groentebouillon (warm)
peper en zout



Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Snipper de ui.
- 2 Fruit in een (kook)pan de ui en het specerijenmengsel 1 minuut aan in de olijfolie.
- 3 Voeg de bietjes en suiker toe en blijf 1 minuut rustig roeren.
- 4 Voeg de rijstazijn en groentebouillon toe.
- 5 Laat het geheel op laag vuur rustig koken tot het vocht tot de helft ingekookt is.
- 6 Pureer de saus met een blender of staafmixer tot een gladde saus.
- 7 Zorg ervoor dat de bietensaus vloeibaar is; voeg zo nodig wat water toe.
- 8 Bewaar de bietensaus in de koeling.

Doorgeeffase

- 9 Verwarm de bietensaus en houd deze onder het kookpunt.
- 10 Maak de bietensaus op smaak met peper en zout.
- 11 Geef de bietensaus door in een saucière, zie foto.

Bewaar 1 eetlepel van de bietensaus in een apart bakje.

Bonenmix

Ingrediënten voor 4 personen

175 g sperziebonen

175 g sugarsnaps

35 g roomboter

10 cl water

peper en zout



Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Maak de sperziebonen en sugarsnaps schoon.
- 2 Blancheer de bonenmix in 3 à 4 minuten beetgaar in ruim kokend water met zout. Controleer de gaarheid.
- 3 Bewaar de bonenmix in de koeling.

Doorgeeffase

- 4 Verwarm de roomboter met het water in een steelpan.
- 5 Stoof de bonenmix en breng op smaak met peper en zout.
- 6 Verdeel de bonenmix zonder het vocht over de borden, zie foto.

Frites van zoete aardappel

Ingrediënten voor 4 personen

800 g zoete aardappelen

zout



Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Schil de zoete aardappelen.
- 2 Snijd een plakje van alle kanten van de aardappel af; er ontstaat nu een rechthoek. Lever de afgesneden plakjes aardappel in bij de examinerator.
- 3 Snijd de zoete aardappel in plakken van $\pm 1,5$ cm dik.
- 4 Snijd de plakken zoete aardappel in frites van $\pm 1,5$ cm dik.
- 5 Bak de frites 3 minuten voor in een frituur van 140 °C; laat uitlekken.
- 6 Bewaar de frites afgedekt in de koeling.

Doorgeeffase

- 7 Bak de frites in ± 3 minuten af in een frituur van 175 °C; laat uitlekken.
- 8 Bestrooi licht met zout; geef de frites door in een légumier.

Bewaar 2 stukjes frites in een apart bakje.