

Examen VMBO-GL

2025

versie blauw, onderdeel A

profielmodule 3 – de keuken

profielvak-cspe HBR – GL

bijlage

Opdracht 1, 2 en 3

menu

Tomatentartaar met kurkumamayonaise en peterselie-olie,
geroosterde zonnebloempitten of gebakken uitjes

Spies van gegrilde kip met paprikasaus, roerbakgroenten en Franse frites

Nagerecht (*staat klaar om door te geven*)

Keuzemoment voor de gasten:

- bij het voorgerecht keuze uit geroosterde zonnebloempitten of gebakken uitjes

Bewaar wat van de volgende gerechten in aparte bakjes:

- tomatentartaar
- Franse frites
- roerbakgroenten



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.

Werkplanning

mise-en-placefase		🕒 150 - 160 minuten
1	Maak de mise-en-place: – van de tomatentartaar – de spiesen met kip – de paprikasaus – de Franse frites – de roerbakgroenten	
doorgeeffase		
2	Werk het voorgerecht af.	
3	Geef het voorgerecht door.	
4	Werk het hoofdgerecht af: – de spiesen met kip – de roerbakgroenten – de Franse frites	
5	Geef het hoofdgerecht door.	
6	De examinerator geeft het nagerecht door.	

gerecht	serveerwijze
brood boter, olijfolie en tapenade	de examinerator zorgt ervoor dat dit doorgegeven wordt
tomatentartaar met kurkumamayonaise en peterselie-olie	op klein bord
zonnebloempitten gebakken uitjes	staan in glaasjes/bakjes klaar om door te geven
spies van gegrilde kip met roerbakgroenten	op groot bord
Franse frites	in légumier
paprikasaus	in saucière
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.**

Tomatentartaar met kurkuma-mayonaise en peterselie-olie, geroosterde zonnebloempitten of gebakken uitjes

Ingrediënten voor 4 personen

voor de tomatentartaar

4 tomaten
8 zwarte olijven (ontpit)
2 tl kappertjes
½ rode ui
15 g verkruimelde rijstwafels
2 tl sojasaus
1 tl srirachasaus
1 tl mosterd

voor de avocado

2 avocado's
½ citroen
peper en zout

voor de kurkuma-mayonaise

40 g mayonaise
½ tl kurkuma
1 el olijfolie

voor de opmaak van de borden

4 kookringen ø ± 8 cm



Mise en place staat klaar voor de garnering

peterselie-olie, geroosterde zonnebloempitten en gebakken uitjes

Bereidingswijze

Mise-en-placefase

tomatentartaar

- 1 Plisseer de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd en brunoise.
- 2 Hak kappertjes en olijven fijn.
- 3 Snipper de rode ui fijn.
- 4 Meng tomaten met kappertjes, olijven, rode ui, rijstwafel, sojasaus, srirachasaus en mosterd met een spatel.
- 5 Bewaar de tomatentartaar.

avocado

- 6 Pers de citroen uit.
- 7 Halveer, ontpit, schil en snijd de avocado's en dés (ongeveer 1 cm).
- 8 Maak avocado op smaak met citroensap, peper en zout.
- 9 Bewaar de avocado.

kurkuma-mayonaise

- 10 Myoteer de kurkuma in olijfolie.
- 11 Meng in een bekken de kurkuma met mayonaise.
- 12 Bewaar de kurkuma-mayonaise.

Doorgeeffase

- 13 Zet op elk bord een kookring van $\varnothing \pm 8$ cm.
- 14 Verdeel de avocado gelijkmatig over de 4 ringen en druk licht aan.
- 15 Verdeel de tomatentartaar gelijkmatig over de avocado en druk licht aan.
- 16 Dresseer de kurkuma-mayonaise bovenop de tomatentartaar, zie foto.
- 17 Dresseer de peterselie-olie rondom het tartaartje, zie foto.
- 18 Geef de geroosterde zonnebloempitten en de gebakken uitjes door.
- 19 Geef de borden door.

Bewaar een eetlepel van de tomatentartaar in een apart bakje.

Spies van gegrilde kip

Ingrediënten voor 4 personen

5 kipdijfilets
1 tl gedroogde tijm
1 tl gedroogde oregano
1 teen knoflook
½ citroen
20 g honing
peper en zout
4 houten spiesen



Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Maak een marinade door de knoflook te hakken, de citroen uit te knijpen en te mengen met alle smaakstoffen.
- 2 Snijd elke kipdijfilet in 4 gelijke stukken.
- 3 Meng de stukken kip met de marinade en marineer minimaal 30 minuten.
- 4 Rijg op elke spies 5 stukken kip.
- 5 Bewaar de spiesen met kip.

Doorgeeffase

- 6 Gril de spiesen met kip op een hete grill in 5 minuten goudbruin.
- 7 Gaar de kipspiesen in 5 minuten in een oven van 180 °C.
- 8 Geef de spiesen met kip op bord door met de roerbakgroenten, zie foto.

Paprikasaus

Ingrediënten voor 4 personen

180 g gegrilde rode paprika
1 teen knoflook
30 g walnoot
1 tl gerookt paprikapoeder
1 tl komijnpoeder
10 g honing
2 el witte-wijnazijn
75 ml kookroom
½ dl olijfolie
peper en zout



Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Meng alle ingrediënten en pureer het geheel tot een saus.
- 2 Maak de saus op smaak met peper en zout.
- 3 Bewaar de paprikasaus.

Doorgeeffase

- 4 Geef de paprikasaus door in een saucière.

Roerbakgroenten

Ingrediënten voor 4 personen

8 stuks groene asperges

3 stelen bleekselderij

200 g groene courgette

olie

peper en zout



Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Haal de draden van de bleekselderij; snijd in plakken van 0,5 cm breed.
- 2 Snijd de courgette in carré-vorm (2 x 2 cm).
- 3 Bewaar de groenten.

Doorgeeffase

- 4 Verwarm de olie.
- 5 Roerbak de asperges en de bleekselderij 4 minuten.
- 6 Voeg de courgette toe en roerbak tot courgette beetgaar is.
- 7 Maak de groenten op smaak met peper en zout.
- 8 Dresseer de asperges (zie foto).
- 9 Dresseer de overige groenten hier bovenop.

Bewaar een eetlepel van de roerbakgroenten (zonder asperges) in een apart bakje.

Franse frites

Ingrediënten voor 4 personen

600 g (vastkokende) geschilde aardappelen
zout



Bereidingswijze

Mise-en-placefase

- 1 Snijd de aardappelen in plakken van ongeveer 1 cm dik.
- 2 Snijd de plakken in reepjes van ongeveer 1 cm breed.
- 3 Spoel de frites en dep droog.
- 4 Bak de frites voor in de frituur van 140 °C. Controleer de gaarheid.
- 5 Bewaar de Franse frites op de juiste wijze.

Doorgeeffase

- 6 Bak de frites goudbruin af op 175 °C.
- 7 Bestrooi de frites licht met zout.
- 8 Geef de frites door in een légumier.

Bewaar een paar Franse frites in een apart bakje.