

Examen VMBO-KB

2025

versie blauw, onderdeel A

profielmodule 1 – mens en gezondheid

profielvak-cspe Z&W – KB

bijlage

Opdracht 2

mosterdsoep en boerenomelet



ingrediënten mosterdsoep

- 250 ml water
- 3 eetlepels kookroom
- 15 gram boter
- 10 gram bloem
- 2 takjes verse peterselie
- 1 eetlepel grove mosterd
- 1 stukje prei
- 1 sjalot
- ½ groentebouillontablet
- zout en peper

ingrediënten boerenomelet

- 30 gram geraspte kaas
- 2 eetlepels kookroom
- 2 eieren
- 1 stukje courgette
- 1 blokje spinazie
- 1 eetlepel vloeibaar bakproduct
- ½ ui
- ¼ rode paprika
- zout en peper

voorbereiding

- 1 Maak de groenten en kruiden schoon.
- 2 Snijd het stuk prei in de lengte doormidden en snijd de prei in halve dunne ringen (was de prei zo nodig nog een keer).
- 3 Snipper de sjalot.
- 4 Snipper de ui.
- 5 Snijd de courgette in blokjes.
- 6 Snijd de paprika in blokjes.
- 7 Snijd de peterselie fijn.
- 8 Klop de eieren samen met 2 eetlepels kookroom en de kaas los in een mengkom en voeg zout en peper toe.

bereiding mosterdsoep

- 1 Maak een roux:
 - Smelt de boter in een pan en fruit de sjalot.
 - Voeg de bloem toe, roer en laat de bloem garen.
- 2 Voeg het water in delen toe, roer tot een gladde soep en breng aan de kook.
- 3 Voeg de groentebouillontablet, de mosterd en de prei toe en kook de soep met deksel op de pan ongeveer 10 minuten op lage stand.
- 4 Voeg 3 eetlepels kookroom toe en verwarm de soep ongeveer 1 minuut.
- 5 Proef de soep en breng de soep eventueel op smaak met zout en peper.

bereiding boerenomelet

- 1 Verwarm het bakproduct in een pan en fruit de ui.
- 2 Voeg de courgette, paprika en spinazie toe en bak de groenten gaar.
- 3 Schenk het ei/roommengsel over de groenten.
- 4 Bak het geheel op een lage temperatuur tot de bovenkant begint te stollen en een omelet is gevormd (duurt ongeveer 15 minuten).
- 5 Klap de omelet voorzichtig dubbel (de omelet kan hierbij scheuren). Laat de omelet nog even nagaren.

serveren

- 1 Warm de soep indien nodig op.
- 2 Schenk de soep in een soepkom.
- 3 Garneer de soep met de peterselie.
- 4 Leg de omelet op een plat bord.
- 5 Serveer de soep en de omelet met bestek en een servet samen op een dienblad.