

**Examen VMBO-KB**

**2025**

**versie rood, onderdeel C**

profielmodule 3 – de keuken

**profielvak-cspe HBR – KB**

**bijlage**

---

## Opdracht 1, 2 en 3

### menu

Courgettesoep met gerookte zalm

\*\*\*

Gebakken kalfsfilet met champignonroomsaus of gorgonzolasaus,  
gegrilde asperges en pommes carrées

\*\*\*

Nagerecht (*staat klaar om door te geven*)

Keuzemoment voor de gasten:

- bij het hoofdgerecht keuze uit champignonroomsaus of gorgonzolasaus

Bewaar wat van de volgende gerechten in aparte bakjes:

- courgettesoep
- champignonroomsaus
- pommes carrées



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 |                                                                                                                                                                                                                                   | 🕒 125 - 135 minuten |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1                 | Maak de mise-en-place: <ul style="list-style-type: none"><li>– van de soep</li><li>– van de pommes carrées</li><li>– van de champignonroomsaus</li><li>– van de asperges</li><li>– van de kalfsfilets en gepofte tomaat</li></ul> |                     |
| doorgeeffase      |                                                                                                                                                                                                                                   |                     |
| 2                 | Werk het voorgerecht af.                                                                                                                                                                                                          |                     |
| 3                 | Geef het voorgerecht door.                                                                                                                                                                                                        |                     |
| 4                 | Werk het hoofdgerecht af: <ul style="list-style-type: none"><li>– de pommes carrées</li><li>– de kalfsfilets</li><li>– de champignonroomsaus</li><li>– de asperges</li></ul>                                                      |                     |
| 5                 | Geef het hoofdgerecht door.                                                                                                                                                                                                       |                     |
| 6                 | De examinerator geeft het nagerecht door.                                                                                                                                                                                         |                     |

| gerecht                                                 | serveerwijze                                               |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| brood<br>tipjes met roomboter, olijfolie en<br>tapenade | de examinerator zorgt ervoor dat dit<br>doorgegeven wordt  |
| soepgarnituur                                           | in diep bord                                               |
| soep                                                    | in schenkan                                                |
| kalfsfilet met gegrilde asperges                        | op groot bord                                              |
| champignonroomsaus<br>gorgonzolasaus                    | in saucière<br>staat in saucière klaar om door te<br>geven |
| potatoes carrées                                        | in légumier                                                |
| nagerecht                                               | de examinerator zorgt ervoor dat dit<br>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.**

## **Courgettesoep**

### **Ingrediënten voor 4 personen**

30 g roomboter  
1½ groene courgette  
1 sjalot  
12 dl warme groentebouillon  
50 ml witte wijn  
100 g gerookte zalm  
2 takjes dille  
50 ml kookroom  
peper en zout  
4 kookringen Ø ± 3,5 cm



## **Bereidingswijze**

### **Mise-en-placefase**

- 1 Snipper de sjalot.
- 2 Snijd de courgette en dés (± 2 cm).
- 3 Smelt de roomboter in een kookpan.
- 4 Fruit de sjalot en courgette in de roomboter aan.
- 5 Blus af met de witte wijn.
- 6 Voeg de groentebouillon toe en breng de soep aan de kook.
- 7 Laat de soep 10 minuten op zacht vuur doorkoken.
- 8 Hak de gerookte zalm grof; hak de dille fijn; meng zalm en dille door elkaar.
- 9 Pureer de soep met een staafmixer, voeg de kookroom toe en breng op smaak met zout en peper.

### **Doorgeeffase**

- 10 Verwarm de soep tot tegen het kookpunt.
- 11 Verdeel met behulp van kookringen het zalm-dillemengsel gelijkmatig over de 4 borden.
- 12 Geef de borden en de schenkan door, zie foto.

*Bewaar een klein beetje soep in een apart bakje.*



## **Kalfsfilet**

### **Ingrediënten voor 4 personen**

4 kalfsfilets

bloem

roomboter

peper en zout

4 trosjes van 5 tomaatjes

2 el knoflookolie



### **Bereidingswijze**

#### **Mise-en-placefase**

- 1 Leg de tomaatjes aan het steeltje in een ovenschaal en besprenkel ze met knoflookolie. Aromatiseer met peper en zout.
- 2 Zet de tomaatjes 5 minuten in de oven op 240 °C.
- 3 Haal de tomaatjes uit de ovenschaal en bewaar ze op de werkbank.
- 4 Bestrooi de kalfsfilets met zout, peper en haal ze door de bloem.
- 5 Bak de kalfsfilets in roomboter goudbruin in 2 minuten per kant.
- 6 Bewaar de kalfsfilets in de ovenschaal.

#### **Doorgeeffase**

- 7 Plaats de kalfsfilets 7 minuten in de oven op 180 °C.
- 8 Geef de kalfsfilets door op bord, samen met de gegrilde asperges en gepofte tomaatjes, zie foto.

## **Champignonroomsaus**

### **Ingrediënten voor 4 personen**

50 g roomboter

60 g bloem

100 g witte mirepoix

100 g champignons

100 ml kookroom

6 dl koude groentebouillon

witte peper en zout

de witte mirepoix vul je aan met de afgesneden champignonsteeltjes.



### **Bereidingswijze**

#### **Mise-en-placefase**

- 1 Maak de champignons schoon en snijd de steeltjes eraf; voeg de steeltjes toe aan de witte mirepoix.
- 2 Ciseleer de champignons en bewaar deze.
- 3 Smelt de roomboter en laat deze uitbruisen.
- 4 Fruit de witte mirepoix (met de champignonsteeltjes) aan.
- 5 Haal de pan van het vuur en voeg de bloem toe; maak een roux.
- 6 Zet de pan terug op het vuur en laat de roux op een laag vuur gaar worden.
- 7 Verwerk de roux met de groentebouillon tot een saus.
- 8 Laat 10 minuten zachtjes koken.
- 9 Passeer de saus. Lever 2 dl van je gemaakte saus in bij de examinerator.
- 10 Voeg aan de rest van de saus de geciseleerde champignons en de kookroom toe.

#### **Doorgeeffase**

- 11 Verwarm de champignonroomsaus tot tegen het kookpunt. Overleg met de examinerator of de saus de juiste dikte heeft; verdun zo nodig met water.
- 12 Breng de champignonroomsaus op smaak met witte peper en zout.
- 13 Geef de champignonroomsaus door in een saucière.

*Bewaar een klein beetje champignonroomsaus in een apart bakje.*

## **Gegrilde asperges**

### **Ingrediënten voor 4 personen**

12 groene asperges

peper en zout



### **Bereidingswijze**

#### **Mise-en-placefase**

- 1 Blancheer de asperges ongeveer 3 minuten in ruim kokend water met zout; controleer de gaarheid.

#### **Doorgeeffase**

- 2 Grill de asperges, zie foto.
- 3 Breng de asperges op smaak met peper en zout.
- 4 Leg op ieder bord 3 asperges, zie foto.

Lees verder op de volgende pagina.

## **Pommes carrées**

### **Ingrediënten voor 4 personen**

1 kg vastkokende aardappelen

vetstof

zout



### **Bereidingswijze**

#### **Mise-en-placefase**

- 1 Schil de aardappelen en bewaar onder water.
- 2 Snijd een plakje van alle kanten van de aardappel af, er ontstaat nu een rechthoek. Lever de afgesneden plakjes in bij de examinerator.
- 3 Snijd de aardappel in carrées van ongeveer 1,5 cm.
- 4 Blancheer de aardappelen ongeveer 4 minuten in ruim kokend water met zout; controleer de gaarheid.
- 5 Giet de aardappelen af en laat ze uitwasemen op een schone doek.

#### **Doorgeeffase**

- 6 Bak de aardappelen vlak voor het doorgeven in ruim vetstof goudbruin.
- 7 Bestrooi met zout.
- 8 Geef de pommes carrées door in een légumier.

*Bewaar een paar pommes carrées in een apart bakje.*