Examen VMBO-GL

2026

versie blauw, onderdeel A

profielmodule 1 – organiseren van een activiteit voor een opdrachtgever

profielvak-cspe D&P – GL

bijlage

deze bijlage pas uitdelen bij aanvang van opdracht 4

Tijdens de Fit & Fun-week maken leerlingen op school kennis met gezond(er) eten. Jij gaat een gezondere versie van een populair gerecht bereiden.

Voor deze opdracht kun je maximaal 11 punten halen.

Opdracht 4
Gerecht bereiden

Werkwijze
- Lees het recept.
- Bereid het gerecht volgens het recept.
- Laat je werkplek netjes achter.

Recept: friet met appelmoes

Ingrediënten

Friet
- 2 frietaardappelen
- 2 el zonnebloemolie
- 1 el maïzena
- 1 tl paprikapoeder
- 1 mespunt zout

Appelmoes
- 1 appel
- 2 el water
- ¼ tl citroensap
- 1 mespunt kaneel

Bereidingswijze

Friet
- Controleer of de oven aanstaat op 190 ºC.
- Was de aardappelen. Laat de schil erom. Snijd eventuele lelijke plekken weg.
- Snijd de aardappelen in plakken van ongeveer 1 cm dik.
- Snijd de plakken in frieten van ongeveer 1 cm breed.
- Spoel de frieten goed af en dep ze goed droog met een schone theedoek of keukenpapier.
- Doe de frieten in een grote kom.
- Meng de maïzena en het paprikapoeder in een bakje.
- Strooi het mengsel van maïzena en paprikapoeder over de frieten en meng het goed met de frieten.
- Voeg de zonnebloemolie toe en meng deze goed met de frieten.
- Leg een vel bakpapier op de bakplaat.
- Verspreid de frieten over de bakplaat. De frieten mogen elkaar **niet** raken.
- Laat de frieten eerst ongeveer 20 minuten bakken in het midden van de oven.
- Haal de bakplaat daarna uit de oven en keer de frieten om.
- Plaats de bakplaat weer terug in het midden van de oven (met de frieten uit elkaar) en bak de frieten in ongeveer 10 minuten goudbruin en gaar.
  Tip: als je gemakkelijk met een vork in enkele frieten kunt prikken, zijn ze gaar.
- Bestrooi de gare frieten met het zout.

Appelmoes
- Schil de appel.
- Snijd de appel in vieren en verwijder het klokhuis.
- Snijd ieder partje in kleine stukjes (minstens 6 stukjes per partje).
- Doe de appelstukjes in een kleine (steel)pan.
- Voeg het water, het citroensap en de kaneel toe.
- Roer het mengsel door elkaar.
- Breng het aan de kook.
- Zet het vuur daarna laag en plaats de deksel schuin op de pan.
- Laat de appelstukjes in 12 minuten zachtjes gaar koken. Roer regelmatig door.
- Let op dat het niet droog kookt. Voeg eventueel tussendoor wat extra water toe.
- Haal de pan van het vuur.
- Schep het appelmengsel in een maatbeker of staafmixer-beker.
- Mix het appelmengsel met de staafmixer glad tot appelmoes.

Presentatie
- Leg de frieten op een bord en schep de appelmoes in een schaaltje.
- Presenteer de frieten en de appelmoes met een vork, lepel en servet aan de examinator.

einde ■