|  |
| --- |
| Praktijkopdracht: Vegetarische recepten praktijk 60 min opdrachten 30 min |



Vandaag ga je een vegetarische lunchgerecht maken. Ook doe je een proeverij met vleesvervangers (de docent bakt deze).

Je gaat dus geen vlees gebruiken. Vlees hoort in de schijf van 5 thuis in het vak van de eiwitten.  
Vlees kun je vervangen door:

* tofu (sojaboon)
* ei
* peulvruchten in combinatie met granen
* melkproducten zoals kaas noten

 **Opdracht**

Je gaat vlees vervangende producten onderzoeken. Gebruik de informatie op het etiket om de tabel in te vullen:  
 - De naam van het product wat je onderzoekt.  
 - Van welk bestanddeel is het eiwit in dit producten gemaakt?  
 - Zoek in de voedingswaardetabel het eiwitgehalte op.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **product** | **Eiwit bestanddeel** | **voedingsstof eiwit**  **per 100 g** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. Welke vleesvervanger benadert het meest de structuur van vlees?  
  
 …………………………………………………………………………

2. Teken het keurmerk vegetarisch wat op de verpakking staat.

* **Werkwijze vegetarische recepten:**

Er zijn 2 recepten, de docent verdeelt wie wat gaat maken.

Let bij het maken op de meest efficiënte volgorde zodat je in 60 minuten klaar bent. Na afloop ga je het gerecht van elkaar keuren.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Mexicaanse bonen salade | Temperament met mais en bonen |
| 2 | Linzensoep | Hartige soep met linzen en zoete aardappel |

1. Mexicaanse bonensalade (lunch voor 1 persoon)

🞎 Laat **40 g blikje kidneybonen** en een **40 g blikje maïskorrels** goed   
 uitlekken.

🞎 Halveer **4 cherry tomaten**, snijd **¼ van een grote paprika** de paprika in stukjes   
 van 1 cm en snijd **1 stengel bleekselderij** in smalle boogjes.   
🞎 Snipper op professionele manier een **½** **kleine ui**.

🞎 Fruit de ui en de paprika kort in een scheutje olie.

🞎 Verwarm **1 eetlepel tomatenketchup**. Een **mespuntje cayenne peper**,   
 **½ eetl. azijn** en **1 eetl olijfolie** zonder het te koken.  
🞎 Meng alles door elkaar.

🞎 Strooi er **½ eetl gehakte verse peterselie** over.

🞎 Bewaar het “opgemaakte” bord afgedekt warm op de juiste plek, totdat het gekeurd   
 wordt.

2. Linzensoep (lunch voor 1persoon)

🞎 Breng een **200 ml water** aan de kook in een middelgrote kookpan.

* Schil een **kleine zoete aardappel** en snijd deze brunoise (=blokjes).
* Snipper op een professionele manier een **½ ui**.

🞎 Pel een **½ teentje knoflook** en snijdt het fijn.

* Bak de ui en knoflook in een koekenpan met **1 eetlepel zonnebloem olie** glazig.
* Snijd **1 stengel bleekselderij** in stukken
* Kook de aardappelblokjes en bleekselderij,   
  samen met **½ tl djinten (komijn)**, **1 tl korianderpoeder**, **1 laurierblaadje, 1 groentebouillon blokje** en een **mespuntje peper** gaar in het kokende water.
* Haal het laurierblaadje eruit.
* Pureer de soep (+ uien) fijn met een staafmixer.
* Voeg nu **80 g linzen** toe.
* Bewaar de soep warm, totdat hij gekeurd wordt.

**Keuring:**

Keur de vegetarische producten. Vul de tabel in.

a. Welke eiwitcomponent is hier gebruikt?  
b. Omschrijf de smaak objectief.

c. Geef aan wat er eventueel aan kan verbeteren.  
 Cijfer

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Mexicaanse bonensalade  a | b  c |  |
| 2 | Linzen soep  a | b  c |  |

**Zelfreflectie** ja nee

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Is het recept gemaakt en opgeruimd binnen de 60 minuten? |  |  |
| Heb je tijdens het koken de gootsteen vrijgehouden en de materialen gestapeld op de aanrecht? |  |  |
| Heb je de materialen gespoeld, voor je ging afwassen? |  |  |
| Heb je wanneer je je handen afdroogt altijd alleen de handdoek gebruikt? |  |  |

Was het recept duidelijk? Leg uit.  
  
…………………………………………………………………………………………………  
  
…………………………………………………………………………………………………

 **Vragen en opdrachten**

1. Maak de schijf van 5 af: **Mijn recept =** ……………………………..  
   Teken de vakken in de juiste grootte.  
   Noteer **in** elk vak de juiste voedingsstoffen. (Vitaminen en mineralen, koolhydraten, eiwitten, vetten, vocht)

En **naast** het vak welke grondstof uit jouw recept daarbij hoort.  
Je hoeft de smaakmakers (kruiden enz.) niet te noteren.

* 1. Voldoet jouw maaltijd aan de schrijf van 5? En waarom?  
       
     ……………………………………………………………………………………………
  2. Maak de kostprijsberekening in de tabel af.   
     1 eetlepel = 15 ml of ongeveer 10 g, 1 theelepel = 5 ml ongeveer 5 gram

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mexicaanse bonensalade** |  | **AH Prijs/ ml of g** | **€ gebruikt** |
| Kidneybonen | 40 g | 250 g uitlek/ € 0.72 |  |
| Mais | 40 g | 285 g uitlek/ €0.80 |  |
| cherry tomaten | 4 stuks = ¼ pakje | 250 g / € 0.95 |  |
| paprika | 1/4 | 1 stuk / €0.89 |  |
| bleekselderij | 1 stengel | 10 stengels / €1.49 |  |
| ui | 1/2 | 2 kilo / €1.45 |  |
| tomaten ketchup | 1 eetl | 500 ml / €0.86 |  |
| azijn | ½ eetl | 1 liter/ €0.45 |  |
| olijfolie | 1 eetl | 500 ml / €4.50 |  |
| kruiden |  |  | 0,50 |
| **totaal** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Linzen soep** |  | **AH Prijs/ ml of g** | **€ gebruikt** |
| zoete aardappel | 200 g | 1 kilo / €2.95 |  |
| knoflook | ½ teentje | 8 teentjes / €0.40 |  |
| zonnebloem olie | 1 eetlepel | 1 liter / € 1.19 |  |
| ui | ½ | 2 kilo / €1.45 |  |
| bleekselderij | 1 stengel | 10 stengels / €1.49 |  |
| groentebouillon | 1 blokje | 10 blokjes / €1.12 |  |
| linzen | 80 g | 265 g uitlek/ €1.10 |  |
| kruiden |  |  | 0,50 |
| **totaal** |  |  |  |