

Maand: Juni 2018

Thema: Almost healthy



Amuse:

Wortelcocktail

Voorgerecht:

Pompoen bhajiburger

Soep:

Knolselderijsoep met walnoot-basilicumpesto

Hoofdgerecht:

Runderrollade met kruidenboter, paddenstoelensaus, krieltjes en spaghetti van snijboon

Nagerecht:

Tomaat, yoghurtijs en specerijen

Wortelcocktail

Amuse, 15 personen

Wortelcocktail

3	bossen	bospeen
8	stengels	sereh
16	plakjes	gemberwortel
		Ghoa cress
		limoen cress geef ook aan het nagerecht
400	ml	sinaasappelsap
800	ml	ginger ale

Extra: sapcentrifuge

Pers drie bossen bospeen in de sapcentrifuge.

Meng het wortelsap met 400 ml sinaasappelsap en 800 ml ginger ale.

Snijd 4 stengels sereh in stukjes en voeg toe. Laat het geheel minimaal 1 uur in de koelkast trekken. Zeef en vul er een schenkan mee.

Bospeencrème

500	ml	ginger ale
500	ml	sinaasappelsap
1	bos	bospeen

Extra: spuitzak

Vul een pan met 500 ml ginger ale en 500 ml sinaasappelsap. Schil de bospeen en kook deze gaar in het ginger ale/sinaasappelsap mengsel. Schud af. Mix daarna de wortelen met de staafmixer tot een gladde crème. Doe de crème in een bolzeef. Neem de kleinste bollepel en druk de crème met snel draaiende bewegingen door de bolzeef. De droge wortelresten die je overhoudt in de zeef gooi je weg. Wat aan de onderkant van de zeef hangt gebruik je uiteraard wel. De wortelcrème doe je in een spuitzak. Leg koel weg tot gebruik.

Suikersiroop

100	gram	suiker
100	ml	water

Los 100 gr suiker op in 100 ml water. Breng aan de kook en laat goed afkoelen.

Sinaasappelzeste

4	stuks	sinaasappels
---	-------	--------------

Haal met een dunschiller de schil van de sinaasappel. Haal het bittere wit zoveel mogelijk weg van de schil. Snijd in dunne reepjes. Doe de reepjes in koud water en breng aan de kook. Giet af en herhaal 2 keer. Bewaar de schillen in de suikersiroop.

Mini-bospeen

15 stuks mini bospeen

Schraap de peentjes schoon of was ze grondig af. Snij de worteltjes in de lengte in vieren.

Gember

16 plakjes gemberwortel

Schil de gemberwortel en snij met de dunschiller dunne plakjes van de gemberwortel. Snij deze plakjes in stukjes van ca. 1 x 1 cm.

Uitserveren

Snijd 4 stengels sereh in de lengte in vieren en plaats in elk glas een stukje stengel tegen de rand. Dit is het roerstaafje. Spuit de bospeencrème onder in de glazen. Voeg mini-bospeen en de kleine stukjes gember toe. Garneer met limoen-cress, Ghoa-cress en de zeste van sinaasappel.

Schenk de wortelcocktail aan tafel in het glas.

Pompoen bhajiburger

Voorgerecht, 15 personen

Bhajiburger

3	stuks	rode uien
2	stuks	groene chilipeper
2	teentjes	knoflook
1	stuks	flespompoen (ongeveer 600 gram)
200	gram	paneer (Indiase kaas)
200	gram	kikkererwtenmeel
2	theelepel	kurkuma
4	theelepel	komijn
		zeezout
		zwarte peper
2	stuks	limoenen
100	ml	water
40	gram	koriander
300	ml	kwark
2	stuks	little gem
1	liter	arachideolie
15	stuks	briochebroodjes 1 pp

Extra: thermometer
keukenpapier
handschoenen

Pel en snipper de rode uien. Halveer de peper, verwijder de zaadjes en snijd hem fijn. Pel en hak de knoflook heel fijn en doe dit alles in een grote kom. Was de pompoen en rasp deze in zijn geheel, met schil en al, heel grof, voeg toe en verkruimel de paneer erboven.

Strooi het meel, de specerijen en wat zeezout en zwarte peper erover. Knijp er 1 limoen bovenuit, voeg 100 ml water toe en meng dit alles goed door elkaar met schone handen.

Pluk wat blaadjes van de koriander en houd ze zolang apart. Doe de rest met steeltjes en al in de blender, voeg de kwark, het sap van 1 limoen en een snuf zeezout en zwarte peper toe en mix er een gladde saus van.

Dit kun je ook met de hand loskloppen maar dan moet je de steeltjes klein snijden. Was de little gem en snijd in dunne reepjes. Snijd de briochebroodjes horizontaal doormidden en houd zolang apart.

Verhit de arachideolie in een grote zware pan op middelhoog tot hoog vuur tot 190/200 °C — gebruik een keukenthermometer of test de olie door er wat van het pompoenmengsel in te laten vallen; als het meteen begint te bubbelen en goudbruin wordt, is de olie heet genoeg.

Laat voorzichtig lepels van het mengsels, zo groot als het broodje, in de olie zakken en bak ze 2-3 minuten per kant, tot ze goudbruin en krokant zijn - doe dit in meerdere porties-. Neem ze er voorzichtig met een schuimspaan uit en laat ze goed uitlekken op keukenpapier.

Rooster de broodjes een paar minuten in een niet te hete oven, een broodrooster of een grillpan op hoog vuur.

Stel de burgers samen: bestrijk elke onderste broodhelft met wat van de korianderkwark, verdeel er de little gem reepjes over, gevolgd door wat van de krokante pompoenbhaji's. Druppel er nog wat kwark over. Leg een lepel mangochutney naast de hamburger en een paar van de bewaarde korianderblaadjes.

Mangochutney bij de bahjiburger

3	theelepels	komijnzaad
3	theelepels	korianderzaad
18	stuks	kardemom peulen
3	theelepels	kurkuma
1½	theelepels	Cayennepeper
2	stuks	mango
3	stuks	uien
3	teentje	knoflook
2	stuks	rode peper
2	cm	gember
3	eetlepels	bruine suiker
3	eetlepels	limoensap vloeibaar olijfolie traditioneel

Rooster de specerijen in een kleine koekenpan zonder vet totdat ze iets bruin worden en gaan geuren. Schep ze in een vijzel en stamp helemaal fijn. Haal overgebleven schilletjes van de kardemom peulen eruit en gooi die weg. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in stukjes. Niet te klein, want het is lekker om nog wat grove stukken mango in je chutney te vinden. Hak de uien grof, pel de knoflook, haal de zaadlijsten uit de rode peper en snijd grof en schil de gember. Doe de uien, knoflook, rode peper -naar smaak- en gember bij elkaar in een magimix en schenk hier 4 eetlepels olijfolie bij. Maal dit helemaal fijn tot een pasta.

Neem een pannetje met dikke bodem waar alle ingrediënten in kunnen. Bak hierin zachtjes de uienpasta voor een paar minuten en doe de fijngemalen specerijen en stukken mango erbij. Giet hier een klein scheutje water bij en roer goed door. Verwarm dit en laat 30 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur zonder deksel. Roer daarna de suiker erdoor en laat nog 10 minuten inkoken totdat het jam dikte heeft. Proef de chutney en voeg naar smaak nog wat limoensap, cayennepeper of suiker toe.

Knolselderijsoep met walnoot-basilicumpesto

Soep, 15 personen

Groentebouillon (mee beginnen!)

2	stuks	wortel
2	stuks	prei
2	stuks	uien
2	stuks	tomaten
4	teentjes	knoflook
2	stengels	bleekselderij
100	gram	champignons
1	stuks	bouquet garni peterselie, tijm, dragon, kervel, groen preiblad
1	stuks	steranijs
2	liter	water
1	eetlepel	grof zeezout

Schil of pel de groenten en snijd ze in grove stukken.

Doe de groenten met het bouquet garni, (rol alle kruiden in het preiblad), de steranijs en 1 eetlepel grof zeezout in een grote pan. Giet er 2 liter water bij en breng alles langzaam aan de kook. Laat 30 minuten koken. Neem dan de pan van het vuur en laat de bouillon 10 minuten rusten. Giet door een fijne zeef.

Knolselderijsoep

1	stuks	knolselderij ca. 1500 gr
4	stuks	appels
3	eetlepels	olijfolie traditioneel
2	stuks	ui, gesnipperd
2	liter	groentebouillon
200	ml	slagroom
		peper
		zout

Schil de knolselderij en snij in blokjes. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snij in blokjes. Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui 3 min op matig vuur. Voeg de knolselderij en appel toe en schenk de bouillon erbij. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 20 min zachtjes koken tot de knolselderij en appel zacht zijn. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.

Stokbrood

2	stuks	afbak stokbrood
		olijfolie traditioneel

Stokbrood eerst afbakken!

Snij de stokbroden in sneetjes van ½ cm dik.

Leg ze naast elkaar op een bakblik en besprenkel ze met olijfolie. Schuif ze onder de salamander en rooster ze in enkele min goudbruin. Blijf er bij. Keer de broodjes en rooster ook aan de andere kant goudbruin.

Laat de sneetjes stokbrood afkoelen.

Groene Pesto

50	gram	walnoten
50	gram	rucola, plus extra voor garnering
50	gram	Parmezaanse kaas, grof geraspt
1	teen	kleine knoflook
75	ml	walnotenolie
		citroensap vloeibaar
		peper
		zout

Extra: vershoudfolie

Maak de pesto door de walnoten, rucola, grof geraspte Parmezaanse kaas en knoflook in de keukenmachine fijn te malen. Schenk er terwijl de machine draait de walnotenolie bij. Breng de pesto op smaak met een beetje citroensap, zout en peper. Zet tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Uitserveren

Verdeel de soep over de soepkommen of diepe borden en schep in het midden van elke soepkom/bord een beetje pesto. Garneer met enkele blaadjes rucola en versgemalen zwarte peper.

Serveer er de sneetje stokbrood bij.

Runderrollade met kruidenboter, paddenstoelensaus en krieltjes

Hoofdgerecht, 15 personen

Runderrollade

1½	kg	achterbil van Belgisch Blauw
100	gram	spinazie vers
75	gram	kwark
½	stuks	rode paprika
		peper
		zout
		olijfolie traditioneel
		boter

Extra: opbindtouw
vleeshamer
kernthermometer

Oven voorverwarmen op 200°C.

Plet de plak rundvlees nog iets met de vleeshamer. Sla het vlees niet stuk. Was de spinazie en verdeel de gewassen en uitgelekte spinazie, kwark en de in reepjes gesneden rode paprika op het vlees en rol het geheel strak op. Bindt de rollade op met het bindtouw en kruid de rollade met peper en zout. Bak de rollade rondom bruin in de olijfolie traditioneel en boter en leg de rollade in een braadslee met het bakvet erbij. Steek de kerntemperatuurmeter in het vlees en stel in op 50°C. Plaats de braadslee in een op 200°C voorverwarmde oven tot de kerntemperatuur bereikt is. Dit duurt ongeveer 20 minuten.

Kruidenboter

100	gram	boter
2	eetlepels	kruiden zout staat klaar en is zelf gemaakt
2	eetlepels	Dijon mosterd

Extra: aluminiumfolie

Mix alle ingrediënten.

Wanneer het vlees gaar is smeer het in met de kruidenboter, dek af met aluminiumfolie en laat 10-15 minuten rusten. Snijd rollade daarna in dunne plakken.

Paddenstoelensaus

200	ml	water
2	stuks	sjalotjes
2	tenen	knoflook
200	ml	witte kookwijn
800	ml	kippenbouillon (2x bouillonblokken)
30	gram	gedroogde paddenstoelen
100	ml	room
500	gram	kastanjechampignons
		olijfolie traditioneel
		peper
		zout

Extra: maïzena

Week de gedoogde paddenstoelen in 200 ml water. Snipper de sjalotjes en snij de knoflook fijn.

Bak de sjalotjes en de knoflook tot ze glazig zijn. Voeg de witte kookwijn toe en laat het vocht voor de helft inkoken. Voeg de kippenbouillon, gemaakt van kippenbouillonblokken, de geweekte paddenstoelen met het weekwater toe, en laat dit opnieuw tot de helft inkoken.

Pureer het geheel met de staafmixer, voeg de room toe en laat het geheel nog iets inkoken.

Indien nodig de saus binden met maïzena. Bak de plakjes of kwarten kastanjechampignons goudbruin en voeg toe aan de saus.

Krieltjes

1	kg	krieltjes voorgekookt
		boter
1	eetlepel	platte peterselie
		peper en zout

Verwarm de pan waar je het vlees in gebraden hebt en voeg wat boter toe. Bak de krieltjes goudbruin. Breng op smaak met peper en zout. Strooi voor het uitserveren de fijngesneden platte peterselie over de aardappeltjes.

Snijbonen

500	gram	snijbonen
		boter
		witte peper
		zout

Snij de snijbonen in de lengte in dunne reepjes. Blancheer deze gedurende 1½ minuut in kokend, gezouten water. Giet af en bewaar tot gebruik. Eventueel koud spoelen zodat ze niet meer doorgaren. Bak de snijbonen kort voor uitserveren op, in wat boter, en breng op smaak met zout en een draai witte peper.

Uitserveren

Snij de rollade in plakken en maak de borden op met de krieltjes, saus en de snijbonen.

Tomaat, yoghurtijs en specerijen

Nagerecht, 15 personen

Specerijensiroop

60	stuks	kerstomaten
3	stuks	kaneelstokje
4	stuks	steranijs
10	stuks	kardemom peulen
1	eetlepel	korianderzaad
1	eetlepel	venkelzaad
4	stuks	jeneverbessen
200	gram	suiker
1	snufje	zout
200	ml	water

limoen cress **gebruik van de amuse**

Los de suiker op in het water en voeg alle specerijen toe.

Ontvel in de tussentijd de kerstomaten door er een kleine inkeping in te maken en 10 tellen in kokend water te leggen. Haal ze uit het water en ontvel de tomaten en leg ze in de specerijensiroop.

Laat 2 uur trekken op een warme plek met een deksel op de pan en laat daarna afkoelen.

Yoghurtijs

750	gram	yoghurt
300	gram	witte basterdsuiker

Meng de basterdsuiker door de yoghurt en draai er ijs van. Bewaar tot gebruik in de diepvries.

Crumble

50	gram	witte basterdsuiker
50	gram	bloem
50	gram	zachte boter
50	gram	amandelpoeder

Extra: bakpapier

Oven voorverwarmen op 170° C.

Verwarm de oven voor op 170°C. Meng de basterdsuiker met de bloem en het amandelpoeder.

Kneed er de zachte boter door tot broodkruim. Strooi het uit op bakpapier en bak 15 minuten tot goudbruin en krokant.

Uitserveren

Plaats 4 tomaatjes in het midden van een diep bord.

Maak met een lepel een quenelle van het yoghurtijs en plaats deze ernaast.

Strooi er wat van de crumble over.

Garneer met de limoen cress.