

# 2016 april

Stichts Culinaire Genootschap Utrecht · Lente

---

**VOORGERECHT** Carpaccio van nieroogkreeftjes met rucolamayonaise

---

## Carpaccio van nieroogkreeftjes met rucolamayonaise

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
nieroog-kreeftjes (maat 16/20)	24	
limoenen	3	
extra virgienie olijfolie	3	dl
rucola	8	
rucola blaadjes	15	
eierdooiers	3	
wijnazijn z&p	6	druppels
gladde mosterd	2/3	el
olijfolie of arachideolie	3	dl

Ontpantser de kreeftjes en verwijder het darmkanaal. Leg de kreeftjes per 6 tussen twee vellen plastic folie op een schoon aanrecht. Plet ze met bv een platte zijde van een hakmes of een plank tot een dikte van 1 à 2 mm zodanig dat je een plak hebt van ongeveer 20 bij 30 cm hebt voor iedere 6 kreeftjes; snijdt met een zeer scherp mes door het plastic heen rechthoeken van ongeveer 10 bij 15. Verwijder voorzichtig de bovenste helft van de folie. Leg er dan voorzichtig een rechthoekig of langwerpige bord op en keer het geheel. Verwijder nu voorzichtig het bovenliggende folie. Kruidt de kreeftjes met p&z. Vermeng de olijfolie met het limoensap en besprenkel hiermee. Draai of klop de eierdooiers, azijn, mosterd en olie tot een losse mayonaise. Vermeng de mayonaise in de keukenmachine met de rucola blaadjes tot een gladde emulsie. Giet deze over in een spuitzak. Spuit op de kreeften carpaccio een dikke streep mayonaise en garneer met een blaadje rucola.

**Met mosselen gevulde courgettebloemen**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
mosselen	500	gr.
courgette bloemen	8	
paneermeel	150	gr.
fijngehakte peterselie	3	el
olijfolie	3/4	dl
droge witte wijn om te besprenkelen		
zout		

Verhit de oven op 180 gr. Pel de mosselen bewaar de schelpen. Verwijder de meeldraden en de stamper uit de bloemen. Meng de peterselie met het paneermeel met het zout en meng dan de mosselen er door heen. Stop de mosselen een voor een in de bloemen. Leg de bloemen in de schelpen zet die in een ovenschaal en bedruppel met olijfolie en schuif ze voor 4 minuten in de oven. Neem uit de schaal bedruppel ze met witte wijn en dien ze direct op.



## Schelpdieren risotto

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
visbouillon of liever schelpdierenbouillon	1	liter
vongole	800	gr.
olijfolie	5	el
tenen knoflook fijnggehakt en in een beetje olijfolie gezet	6	
verse chilipepers in kleine ringen gesneden	2	
droge witte wijn	1/2	fles
tomatenpuree	1	el
boter	50	gr.
ui ragfijn gesneden	1	
superfino carnaroli rijst	400	gr.
tomaten passata	1	el
citroen	1/2	
fijngesneden peterselie	2	el
z&p		
boter in kleine blokjes voor mantacatura	75	gr.

Gebruik geen schelpen die ook maar een beetje openstaan. Doe de schelpen in een bak met water met een handje zout zodat het de natuurlijke omgeving lijkt. De schelpen zullen dan het laatste beetje zand afgeven. Borstel de schelpen goed en was ze drie keer onder stromend water. Laat ze een voor een in een kom vallen. De schelpen die dan nog open zijn weggoeien. Doe voor de bouillon 3 el olijfolie verhitten met de helft van de knoflook en de helft van de chilipeper een minuut smoren voeg de tomaten puree toe dan de fond er bij en breng het op het kookpunt voeg nog 1½ dl witte wijn, laat de alcohol verdampen waarna het zachtjes laten pruttelen. Tegelijkertijd met het vorige; verhit de overgebleven olijfolie in een tweede pan en doe de rest van de knoflook (bewaar de olie) en de chilipeper. Smoor een minuut zonder ze te laten kleuren, doe de vongole erbij, sluit de pan, schud een paar maal en voeg na een minuut 0,8 dl witte wijn erbij. Nog een minuut op hoog vuur om de alcohol te laten verdampen. Neem de pan van het vuur zodra de schelpen open zijn. Haal de schelpen met een schuimspaan uit, gooi de schelpen die nog gesloten zijn weg. Houd ze apart en bewaar het kookvocht om later bij de bouillon te voegen. Haal de meeste beestjes uit de schelp houd er een paar voor garnering. Ga nu de risotto maken zet de pan met de bouillon vlak bij de waar u risotto gaat maken, draai het vuur laag zodat het nog net beweegt. Smelt de boter in een pan doe er de fijngesneden uien in, smoor ze zachtjes zonder ze te kleuren tot ze zacht en glazig zijn. De uien moeten zo klein en zacht zijn dat je de uien niet meer afzonderlijk merkt bij het eten van de risotto. Doe de rijst erbij en nadat alle korrels goed met boter zijn bedekt rooster dan nog even. Als de korrels heet zijn de rest van de wijn toevoegen, verdamp volledig tot de rijst en ui droog zijn. Voeg nu de bouillon toe 1 of 2 soepopscheplepels per keer roer daarbij voortdurend over de bodem en langs de zijkant. Voeg tegelijk met de eerste lepel de tomatenpassata toe. Als de bouillon volledig is opgenomen voegt dan de volgende lepel bouillon toe. Ga voor ongeveer 15 tot 17 minuten door voeg steeds kleinere porties bouillon toe en proef regelmatig voor de gaarheid om te voorkomen dat de rijst te bat wordt. De risotto is gaar als de buitenkant zacht maar binnen nog al dente is. Draai het vuur laag voeg de schelpdieren toe en 2 el knoflook olie en het citroensap toe. Meng voor de mantacutara de boter in de kleine

stukjes met een houten lepel stevig kloppend door de rijst schud de pan heen en weer. De risotto moet golven als de zee dus als het nog te stevig is voeg dan een beetje bouillon toe. Schep de peterselie er door en dien op, gegarneerd met de schelpen.



## Kabeljauw met linzen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
olijfolie	2	el
handen vol verse of diepvries doperwtten	3	
wortelen	3	
witte uien	3	
prei	1	
bleekselderij	3	stengels
snijbiet	1	bos
courgettes	3	
aardappel	1	
spinazie	1½	hand
linzen (liefst lenticchie di caseluccio of uit de puy)	250	gr.
witte ui	1	
wortel	1	
gerookte pancetta aan een stuk	100	gr.
rozemarijn	1	takje
salie	1	klein bosje
laurierblaadjes	2	
groentebouillon	1½	liter
handenvol peterselie fijn gesneden	2	
boter in blokjes	50	gr.
kabeljauw filet uit het midden met de huid	8	ons
zonnebloem olie	3	el
enkele rozemarijn blaadjes om te garneren		
z&p		

Doe als eerste de groente bouillon en de linzen; Week de linzen een half uur in water. Groente bouillon: Verhit de olie in een grote pan, doe de doperwtten er in plet en stamp ze zo veel als mogelijk, voeg de overige groenten toe en laat ze achtjes smoren tot ze uiteenvallen. Overgiet alles met 2 liter koud water, breng langzaam tegen de kook aan, draai het vuur laag en laat 20 minuten trekken schuim zo nodig af. Haal de pan van het vuur, laat de bouillon bezinken en giet door een fijne zeef. Voor de linzen: Verhit de helft van de olijfolie in een pan, doe de klein gehakte groenten en de pancetta erin. Smoor alles 5 tot 10 minuten tot de groenten zacht maar niet gekleurd zijn. Het is belangrijk dat de groenten zacht zijn zodat ze het sap, smaak en de zoetheid delen met de linzen. Doe de linzen met de samengebonden kruiden in de pan en laat alles 5 minuten koken. De linzen zullen nu aan de bodem gaan kleven, voeg nog geen zout toe dat maakt de vliesjes van de linzen hard. Doe er een liter bouillon bij zodat de linzen een vinger onder water staan. Houd de rest warm op het fornuis. Breng de linzen aan de kook draai het vuur laag en laat het zachtjes sudderen voor 45 minuten, voeg als het te droog wordt water toe. Schep de pancetta uit de pan, zet de linzen apart; houd de bouillon heet om eventueel de linzen voor het opdienen te verdunnen. Pureer in een foodprocessor 2 handenvol peterselie met de olijfolie zo snel mogelijk tot een heldergroene saus. Z&p de vis snijdt het

doormidden zodat het over twee pannen kan worden verdeeld. Verhit twee pannen met een anti-aanbak laag met de zonnebloemolie tot de olie gaat roken, leg dan de vis met de velkant in de pan, druk ze op de bodem en controleer de onderkant regelmatig, het vel moet goudbruin en knapperig zijn. Je zult de vis langzaam ondoorschijnend zien worden, als dat bijna het geval is dan de vis omkeren, verdeel de boter over de twee pannen. Zet terwijl de boter schuimt de linzen weer op het vuur, ze moeten de consistentie hebben van risotto, niet soepachtig want dan wordt het te onsamenhangend als de boter is toegevoegd, giet zo nodig een deel van het vocht af. Voeg de peterselie toe, roer de boter van de vispannen er door, als de linzen te stevig zijn doe er dan een beetje bouillon bij, proef of het goed op smaak is pas eventueel aan met z&p. Schep de linzen op de borden met de peterselie saus er naast, lepel nog wat achtergebleven bakvocht uit de pan over de vis. Snijd de vis in porties in plaats van bovenop de linzen.



## Gegrild lamsvlees met paprika-auberginepuree

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
aubergines liefst de bleke eivormige	2	
knoflook	2	tenen
rozemarijn	1	takje
olijfolie	1½	dl
ui in blokjes van 2 cm	1	
rode paprika van zaad ontdaan in stukjes van 2x2 cm	1	
gele paprika van zaad ontdaan in stukjes van 2x2 cm	1	
bosuien	3	
tomatenpuree	1	el
basilicum	1	klein bosje
tomatenpassata	1	el
lamsfilets van ongeveer 180 gr ieder	4	
gemengde sla	2	handenvol
lamsfond	8	el
zeezout	1/4	tl
rode wijn azijn	1½	el
zachte olijfolie	1½	dl
water	1	el

Voor de vinaigrette: Giet de azijn op het zout in een kom laat het zout oplossen, klop de olie en het water er door tot er een emulsie ontstaat. Verwarm de oven op 220grC. Snijd de aubergines overlans door midden, leg ze met de schil naar beneden op het werkvlak, kerf een ruitpatroon in het vruchtvlees snijd de knoflook in plakken en doe deze in de inkepingen. Steel er wat rozemarijn naaldjes bij. Druk de helften tegen elkaar zodat het weer aubergines zijn en wikkel ze in alu folie. Leg ze 25 tot 30 minuten op de bakplaat in de oven. Ze moeten goed gaar zijn als je erop drukt moet er een kuiltje ontstaan. Verhit intussen de pan voeg 2 el olijfolie toe en laat de blokjes ui in 5 minuten zachtjes zonder te kleuren glazig worden. Voeg de stukjes paprika toe bestrooi met z&p, doe de deksel op de pan en laat ongeveer 10 tot 15 minuten smoren. Controleer de gaarheid het moet niet moezig zijn maar ook niet knapperig. Neem de pan van het vuur en zet opzij. Haal de aubergine als ze gaar zijn uit de folie, trek de knoflook en de rozemarijn er uitlaat afkoelen en uitlekken en hak daarna het vruchtvlees fijn. Verhit weer 2 el olie in een pan doe de bosuitjes erin en smoor ze een par minuten op laag vuur, voeg de gehakte aubergine en tomatenpuree toe en laat dit 5 minuten sudderen. Als de aubergines nog te nat zijn nog even doorsudderen breng op smaak. Zet als de aubergine suddert de pan met paprika weer op het vuur, voeg de basilicum en de tomatenpassata toe en laat het vocht enigszins verdampen. Laat de paprika niet te gaar worden als het te vochtig is het vocht afgieten. Roer er 2 el olijfolie door. Verhit de grillpan tot hij rookt. Z&p het lamsvlees en bestrijk het met een beetje olijfolie. Leg de filets in de pan en grill 2 minuten aan beide kante. Neem ze van het vuur en houd ze warm. Verwarm de lamsfond in de pan nog wat beurre manie toe om te binden. Meng de slablaadjes aan met wat vinaigrette. Schep de aubergine puree aan een kant, paprika in het midden en de sla aan de andere kant. Snijd de filets in plakjes en leg ze op de paprika, schep 1 el lam saus op ieder bord en sprenkel wat olijfolie over het gerecht, dien op.

**DESSERT** Soufflé van carnaolirijst en citroen

---

## Soufflé van carnarolirijst en citroen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
carnarolirijst	200	gr.
melk	2	liter
vanillestokje overlangs doormidden	1/2	
sinaasappelsap van sinaasappelen geperst	25	gr.
fijne kristal suiker	50	gr.
boter	50	gr.
citroenen met een beetje dikke schil van gelijke grootte	4	
maïzena	65	gr.
gelatineblaadjes in koud water geweekt en uitgeknepen	3	
eiwitten	250	gr.
kristal suiker	190	gr.

Zet een schaal in de koelkast zodat hij goed koel wordt. Doe 80 gr rijst in de pan met de helft van de melk, breng aan de kook en laat op een laag vuur botergaar, dat wil zeggen dat de korrels heel zacht zijn, worden. Pureer met de staafmixer en druk door een zeef. Zet deze rijstmelk opzij. Doe de overgebleven melk in een pan met het vanillestokje, de zaadjes eruit geschrapt en apart toegevoegd. Breng het aan de kook, voeg de resterende rijst toe en kook hem al dente, tot hij net gaar maar nog stevig is. Laat de pap in een fijne zeef uitlekken, haal het vanillestokje er uit en spreid de rijst uit op een schaal die in de koelkast is gekoeld. Daardoor stopt het kookproces direct. Laat het op een koele plaats, niet de koelkast, afkoelen. Verwarm het sinaasappelsap en de suiker in een pan, neem van het vuur zodra de suiker is opgelost, klop de boter er door tot het volledig is opgenomen. Zet op kamertemperatuur weg terwijl de citroenen of sinaasappelen worden voorbereid. Snijd van beide kanten een plakje af en snijd overdwars doormidden. Schep het vruchtvlees er uit, hierdoor heeft u 8 gelijke vormpjes. Zet ze een uur in de koelkast. Bestrijk de binnenkant van de randen van de vormpjes met de sinaasappelboter, zorg er voor dat elk plekje is bestreken, zo is de binnenkant en zeker de rand goed afgesloten en glad zodat de souffle bij het rijzen niet blijft plakken. Zet ze omgekeerd op een blad met bakpapier en zet ze weer 5 minuten in de koelkast zodat het te veel aan boter er uit kan lopen. Zet ze dan rechtop en laat ze in de koelkast staan tot gebruik. Verwarm de oven voor tot 200gr. Hak de afgekoelde rijstkorrels met een mes in heel kleine stukjes en doe ze in een schaal. Houd 4 el van de achtergehouden rijstmelk apart, zet de rest op het vuur. Roer de maïzena door de 4 el rijstmelk. Roer dit papje door de rijstmelk zodra deze kookt en blijf een minuut roeren tot de melk is gebonden en de maïzena gaar is. Neem van het vuur en los de uitgeknepen gelatine blaadjes erin op. Giet de rijstmelk over de gehakte rijstkorrels en roer alles goed door elkaar. Doe voor de meringue de eiwitten in een schone kom kloppend tot een spoor achterblijft als je de mixer er uit tilt. Voeg geleidelijk kloppend de suiker er bij tot er stijve pieken ontstaan. Vouw het schuim rustig door de rijstepap; begin met een derde tot alles goed is vermengd. Voeg dan de rest van het schuim toe en spatel alles zo door elkaar dat er zoveel mogelijk lucht blijft behouden en de souffles mooi zullen rijzen. Het is het handigst de souffle massa in een spuitzak met een grote opening te doen en hem dan in de citroenvormpjes te spuiten tot een ½ cm onder de rand. Zet ze in de oven en bak ze in 8 minuten tot ze gerezen en goudbruin zijn. Open de ovendeur pas na die tijd niet tussentijds. Strooi er wat poedersuiker door de zeef op en dien op.