

2025 oktober

Stichts Culinair Genootschap Utrecht · Herfst

Tataki van tonijn

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
tonijnfilet	400	gr.
olijfolie extra vierge	25	gr.
sesamolie	10	gr.
sojasaus	40	gr.
hoisinsaus	40	gr.
mirin	10	gr.
luikse stroop	10	gr.
knoflook	0,5	knoflookteen
gember	1	cm
chilipeper (klein)	0,5	chilipeper
limoen (rasp)	0,5	limoen
wit sesamzaad	40	gr.
zwart sesamzaad	40	gr.
olijfolie	10	ml

Snijd de tonijn in gelijke stukken en kruid met voldoende fleur de sel en peper. Meng olijfolie met sesamolie, sojasaus, hoisinsaus, mirin en Luikse stroop tot een gladde saus. Voeg fijngehakte knoflook, gember en chilipeper bij en de rasp van een halve limoen. Gebruik maximaal 1/3 van de gladde saus om de tonijn ermee in te wrijven. Bewaar de resterende 2/3 van de gladde saus voor de Singapore-vinaigrette. Kleur de 2 soorten sesamzaad kort lichtbruin en laat afkoelen. Bak de tonijn kort aan in olijfolie, wentel direct daarna in het geroosterde sesamzaad. Laat afkoelen op een bord in de koelkast.

Krokante groenten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
peultjes	50	gr.
groene asperge(tips)	50	gr.
taugé	50	gr.
bospeen	1	bospeen
lenteui	0,5	bos
zoete puntpaprika	1	zoete puntpaprika
beukenzwam (voorkeur wit)	50	gr.
knoflook	0,5	teen
olijfolie	10	gr.

Snijd de peultjes in de lengte in fijne reepjes. Schil de groene asperges indien nodig en snijd in lange diagonale stukken. Blancheer de peultjes, de groene asperges en de taugé samen maximaal 30-45 seconden in kokend water. Koel af in ijswater. Schil de wortel en snijd in fijne reepjes op de mandoline. Snij de lente-uitjes in diagonale stukken. Blancheer de wortel en de lente-uitjes maximaal 30 seconden in kokend water met zout. Koel af in ijswater. Grill of brand de zoete puntpaprika, ontvel de paprika en snijd in fijne reepjes. Bak de beukenzwammen en knoflook zeer kort in olijfolie, breng op smaak met peper en zout en laat afkoelen, bewaar koel.

Singapore-vinaigrette

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sushi-azijn	15	ml
limoen (sap)	0,5	limoen

Meng de resterende marinade van de tataki met sushi-azijn en limoensap tot een vinaigrette, breng op smaak met peper en zout.

Koriandermayonaise

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
koriander	40	gr.
peterselie	10	gr.
zonnebloemolie	125	gr.
ei	1	ei
mosterd	5	gr.
blanke azijn (voorkeur: chardonnay)	5	ml

Blancheer de koriander en peterselie maximaal 45 seconden onder in kokend water. Koel direct af in ijswater. Mix de olie samen met de kruiden zeer fijn in de blender, en passeer door een zeef. Mix in een beker het ei met de mosterd en een scheutje azijn. De helft van dit mengsel gaat naar de mayonaise voor de A5 Wagyu Katsu Sando. Voeg in een dunne straal de groene olie bij. Breng op smaak met peper en zout en bewaar in een spuitzak in de koelkast.

Afwerking

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
olijfolie extra vierge	5	ml
sesamolie	5	ml
sushi-azijn	5	ml
blanke azijn (voorkeur: chardonnay)	5	ml
shiso green (koppert cress)	1	bakje

Meng de krokante groenten à la minute met olijfolie, sesamolie, sushi-azijn, chardonnay-azijn en peper. Schik de tonijn op de borden, werk af met fleur de sel, koriandermayonaise, vinaigrette en de shiso cress.

Zoetzure dip

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rode biet	1	rode biet
sinaasappel	2	sinaasappel
water	250	gr.
sojasaus (voorkeur: tamari)	105	gr.
rietsuiker	10	gr.
zoethoutpoeder	1	gr.
maïzena	5	gr.
yuzu koshō (japanse salsa van chilipepers)	3	gr.
yuzusap	20	gr.

Pers de rode biet uit met de sapcentrifuge. Er is 15 gr bietensap nodig. Rasp de schil van de sinaasappels, en zet apart. Pers de sinaasappels uit. Er is 50 gr sinaasappelsap nodig. Breng het water aan de kook met de sojasaus, suiker en zoethout. Maak een papje van de maïzena met wat van de kokende vloeistof, en schenk terug in de pan. Voeg 3 gram sinaasappelzeste en 50 gr sinaasappelsap, yuzusap, yuzu koshō en bietensap toe. Laat afkoelen en zo lang mogelijk trekken. Giet vlak voor serveren door een zeef.

Wasabipesto

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
doperwt (diepvries)	300	gr.
wasabi	20	gr.
olijfolie - extra vergine	10	gr.

Blancheer de erwten 3 minuten in kokend zout water en spoel ze af in ijswater. Laat ze goed uitlekken en dep ze droog. Pureer de erwten en de wasabipasta tot een gladde massa. Passeer evt door een zeef. Breng op smaak met zout en olie en zet apart tot het moment van serveren.

Groentepapier

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
wortel	2	wortel
courgette	2	courgette
daikon (roze)	1	daikon
olijfolie	10	gr.
citroen (sap)	1	citroen

Snijd voor het papier van de rauwe groenten de groenten heel dun met een mes of mandoline. Leg de stukken overlappend op een plank met een theekdoek of heel stevig keukenpapier, zodat er een rechthoek ontstaat. Bestrijk de groenten met olie, citroensap en zout en laat ze staan tot het keukenpapier het overtollige vocht heeft opgenomen.

Tempura-groenten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kleefrijstmeel	100	gr.
rijstmeel	100	gr.
boekweitmeel	100	gr.
rode paprika	2	rode paprika
wortel	1	wortel
courgette	1	courgette
asperge(tips) (groen)	6	asperge(tips)

Meng 345 ml koud water met de drie soorten bloem en klop tot een beslag. Zet het beslag 5-10 minuten in de koelkast om te koelen. Snijd de paprika in reepjes van 2 cm. Halveer de wortel in de lengte en vervolgens in de breedte doormidden. Snijd er dunne plakken van. Snijd de courgette in plakjes. Halveer de asperges in de lengte.

Afwerking

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zonnebloemolie	250	ml

Doop de gesneden tempuragroenten in het beslag en bedek ze gelijkmatig aan alle kanten. Frituur de groenten tot ze lichtgoud en knapperig zijn en laat ze even uitlekken op keukenpapier. Verwijder het "groentepapier" van de theedoek en snijd het in 12 rechthoeken. Leg voor het serveren een rechthoek van groentepapier in het midden van elk bord. Schik de tempuragroenten eromheen. Plaats er wasabipesto bij en serveer de zoetzure dipsaus ernaast.

Tuile

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
water	200	gr.
bloem	25	gr.
rode bietenpoeder	10	gr.
ichimi (japanse chili)	5	gr.
zonnebloemolie	50	ml

Meng water, bloem, rode bietenpoeder, ichimi en zout tot een beslag. Verhit een kleine anti-aanbakpan en voeg een beetje olie toe, genoeg om de bodem van de pan te bedekken. Haal de pan van de hittebron en maak van het beslag een zeer dunne ronde plak in de pan. Gebruik de achterkant van een grote pollepel om het beslag zeer dun uit te spreiden. Zet de pan weer op het vuur, hou het vuur hoog de eerste paar seconden tot er een honingachtige structuur ontstaat. Verlaag dan het vuur. Wacht tot het mengsel stopt met bubbelen. Dit het moment dat het water is verdampt en de tuille droog is. Haal de pan van het vuur en smeer heel voorzichtig met een spatel de tuille op bakpapier en leg weg op een droge plek. Maak 12 tuiles.

Gebakken rijst

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zonnebloemolie	20	gr.
kreeftvlees	160	gr.
neri uni (zee-egelpasta)	50	gr.
sake	320	gr.
shiitake	20	gr.
prei	30	gr.
sushirijst	200	gr.
zout		

Snijd de shiitake en de prei zeer fijn. Zet een wok op het vuur tot medium heet, voeg een beetje zonnebloemolie toe en daarna de kreeft en zee-egelpasta. Vervolgens wat zout en de sake. Zet apart. Voeg in dezelfde pan wat meer olie en bak de shiitakes, Voeg de prei toe en bak deze mee. Doe de rijst in de wok, bestrooi met wat olie en doe 2/3 van de kreeft/zee-egelpasta erbij. Roer goed door, en voeg daarna de rest van de kreeft/zee-egelpasta toe en meng goed. Kook de rijst tot deze gaar en droog is.

Afwerking

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
lenteui	16	gr.
ikura rode viseitjes	50	gr.
verse zeeegel	100	gr.
paarse shiso cress	1	bakje

Snijd de lenteui zeer fijn. Doe de gebakken rijst in een kom, voeg de fijngesneden lenteui toe en meng dit goed. Doe de rijst met een ronde steker op een bord, plaats er de rode tuille op, decoreer dit met de ikura viseitjes, verse zee-egel en shiso cress.

Shokupan (Japans melkbrood)

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
bloem	25	gr.
water	120	ml
melk (volle)	120	ml
gist (gedroogd)	6	gr.
suiker	40	gr.
zout	2	gr.
ei	1	ei
boter (op kamertemperatuur)	50	gr.
eidooier	1	eidooier

Meng in een pan de bloem met het water. Verwarm dit rustig al roerend met een spatel tot 65 °C en tot een dikke pasta. Dek de roux af met plasticfolie en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Verwarm de melk tot lauwwarm, niet boven de 40 °C en los het gist hierin op. Voeg het melk-gistmengsel toe aan de mixer. Voeg dan de bloem, suiker en het zout toe. Laat het geheel even draaien en voeg dan het ei toe. Als dit goed gemengd is, voeg dan de roux toe en laat draaien tot een deeg. Voeg de boter toe en kneed het deeg circa 10 minuten goed en stevig door. Dit kan ook met de hand. Vorm het deeg tot een bol en leg deze in een ingevette kom. Laat het deeg afgedekt circa 60 minuten rijzen op kamertemperatuur. Om te testen of het deeg voldoende gerezen is steek je één vinger midden in het deeg. Veert het deeg niet meteen terug maar blijft een gat zichtbaar? Dan is het deeg klaar voor gebruik. Verdeel het deeg in vier gelijke stukken en vorm elk stuk tot een bol. Bewaar het deeg steeds onder een vochtige doek of plasticfolie om uitdrogen tegen te gaan. Rol elke bol deeg langwerpig uit en vouw het in drie delen op. Draai het deeg een kwartslag en rol het opnieuw uit. Vouw dan weer in drieën op, draai een kwartslag en rol uit. Rol het deeg dan op tot een rolletje en knijp de onderkant een beetje vast. Leg de rolletjes deeg met de naad naar onder naast elkaar in de ingevette bakvorm. Dek de vorm af en laat circa 30 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bestrijk de bovenkant van het deeg voorzichtig met strijksel van eidooier en melk. Bak het brood circa 30-35 minuten in de oven. Laat het brood na het bakken circa 10 minuten in de vorm afkoelen en haal daarna uit de vorm.

Tonkatsu saus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
spitskool	60	gr.
ketchup	120	gr.
sojasaus	30	gr.
bruine suiker	15	gr.
mirin	15	gr.
worcester saus	5	gr.
oestersaus	5	gr.
geraspte gember	5	gr.
knoflook	0,5	teen

Snijd de spitskool ragfijn. Pers de knoflook uit. Plaats alle ingrediënten m.u.v. de spitskool in de koekenpan en laat dit een tijdje pruttelen. Voeg dan de spitskool toe en zorg ervoor dat de verhouding saus en kool in balans is. Laat afkoelen.

Dashimayonaise

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zonnebloemolie	125	gram
dashi	1	gram
sushi-azijn	5	gr.

Maak met het resterende deel van het eimengsel van de koriandermayonaise (gerecht tataki) en 125 ml zonnebloemolie een mayonaise. Roer hier de dashi en sushi-azijn door. Zorg ervoor dat de dashi goed opgelost is.

A5 Wagyu

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
a5 wagyu entrecote	400	gr.
tempurameel	40	gr.
ei	2	ei
panko	75	gr.

Bestrooi de entrecotes met bloem en haal het bebloemde vlees door de geklutste eieren en paneer ze aan beide zijden met panko.

Afwerking

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
roomboter (ongezouten)	50	gr.
zonnebloemolie	100	ml
bieslook	50	gr.
kaviaar	50	gr.
optioneel: bladgoud		

Beboter 12 sneetjes melkbrood aan beide zijden en toast ze in een koekenpan. Neem de toast uit de pan en bestrijk de helft van de toast met tonkatsu saus en de andere met de dashimayonaise. Frituur de Wagyo steaks 3-5 minuten op 180 graden. Neem uit de olie en laat uitlekken. Leg de steaks tussen de toast en snijd de korst aan vier zijden weg. Deel de toast in vieren en serveer met kaviaar, bieslook en bladgoud.

Sansho midori-olie

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
shiso leaves groen (à 15 stuks per bakje, koppert cress)	1	bakje
bieslook	20	gr.
spinazie (evt diepvries)	15	gr.
sansho peper (japanse groene peper)	20	gr.
zonnebloemolie	100	ml

Bij gebruik van diepvriesspinazie: alleen laten ontdooien en heel goed uitlekken. Blancheer de shiso leaves, bieslook en spinazie 15 seconden en laat vervolgens afkoelen. Verwarm de kruiden samen met de sansho peper en olie 45 °C. Blender daarna 5 minuten. Passer de groene olie door een zeer fijne zeef of mousseline en zet het apart.

Maitake-paddenstoelenschuimsaus

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
maitake (eikhaas)	150	gr.
zonnebloemolie	5	gr.
sojamelk	200	ml
knoflook	1	teen
zout	1	gr.
xanthaangom	1,5	gr.

Om de maitake-paddenstoelenschuimsaus te maken, bak je de maitake-paddenstoelen in een pan met de olie. Voeg sojamelk, knoflook en zout toe en laat sudderen tot de knoflook zacht is geworden. Mix de saus glad en passeer door een zeef. Klop er de xanthaangom door. Giet het mengsel in een sifon en houd warm.

Paddenstoel

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
maitake (eikhaas)	350	gr.
zonnebloemolie	10	gr.

Snijd de paddenstoel in plakken en grill of bak in wat zonnebloemolie. Houd warm.

Teriyakisaus

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
sake	75	gr.
mirin	150	gr.
sojasaus (voorkeur: tamari)	115	gr.
kristalsuiker	75	gr.

Breng alle ingrediënten voor de teriyakisaus aan de kook en roer tot de suiker is opgelost.

Kingfish

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
kingfish filet	1000	gr.
shio koji - vloeibare	200	gr.
aardappelzetmeel	50	gr.
zonnebloemolie	50	gr.

Fileer de kingfish en snijd in 12 stukken. Marineer 30 minuten in de shio koji. Bij gebruik van witte miso: minder miso nemen en aanlengen met water en evt sojasaus voor een meer zoute smaak. Haal de kingfish uit de shio koji en dep hem droog. Bestrooi beide kanten van de hamachi met aardappelzetmeel. Verhit een koekenpan met de olie en bak de kingfish aan beide kanten op hoog vuur. Bestrijk de kingfish met de teriyakisaus en grill vervolgens tot ze glanzend zijn onder een salamander of gewone grill.

Afwerking

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
zeewier (geroosterd / norivel)	1	vel
zeewiermix à 25 gr (wakame, nori en zeesla)	1	doosje
sushi-azijn	10	ml

Verkruiemel indien nodig de geroosterde zeewier. Week de zeewierenmix in water en dep droog. Breng op smaak met een beetje sushi-azijn. Serveer de gegrilde yellowtail op een bedje van zeewiermix en gegrilde paddestoelen, en voeg er een portie schuimige maitake-paddenstoelensaus en een scheutje groene olie aan toe. Werk af met verkruiemelde geroosterde zeewier.

Mochi

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
kleefrijstmeel	300	gr.
melk (halfvol)	600	ml
suiker	50	gr.
matchapoeder	30	gr.
geraspte kokos	50	gr.
kokosbloesemsuiker	50	gr.
sesampasta wit (japanse, geen tahini)	100	gr.
sesamzaad (wit)	60	gr.
rode bonenpasta (gezoet)	100	gr.

Meng de kleefrijstmeel, melk, suiker en matchapoeder met een garde tot een glad mengsel. Breng aan de kook, laat zachtjes doorkoken en blijf goed roeren tot de meel gegaard is. Laat dit deeg 30 minuten afkoelen. Verhit een koekenpan zonder olie of boter. Rooster al roerend de geraspte kokos voor 2 minuten. Plaats in kom en rooster in dezelfde koekenpan het sesamzaad. Meng kokos met de kokosbloesemsuiker, sesampasta en sesamzaad. Rol de rode-bonenpasta in bolletjes tot een walnoot. Bestrooi het werkblad met kleefrijstmeel. Rol het matchakleefrijstmeeldeeg tot een rol en snijd er stukken van 3 cm af. Haal je vingers door een beetje kleefrijstmeel. Duw de stukjes deeg uit tot een rondje met een doorsnee van ca. 6 cm. Schep een lepel van de kokosvulling erop. Doe de rode-bonenpasta erin. Vouw het deeg erover en knijp stevig dicht.

Mango

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
cointreau	60	ml
mango	1	mango
zonnebloemolie	15	ml

Snijd de mango in blokjes. Verhit in een koekenpan 15 ml zonnebloemolie. Bak de mangoblokjes in 3 minuten gaar en blus af met de Cointreau. Zorg dat het vuur goed hoog staat zodat de alcohol verdampt en de smaak in de mango trekt. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Japanse pannenkoekjes

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
ei	8	ei
suiker	90	gr.
halfvolle melk	30	ml
bakpoeder	130	gr.
bakmeel	15	gr.
vanille extract	10	ml
zonnebloemolie	60	ml
water	60	ml

Scheid de eieren. Klop het eiwit op met een mixer tot een lobbige massa, voeg de suiker toe en mix tot er glanzende pieken ontstaan. Meng het eigeel met de melk, zelfrijzend bakmeel, bakpoeder, vanilleextract tot een klontvrij mengsel. Schep 2 el opgeklopt eiwit in de schaal met het eigeel-mengsel en meng voorzichtig door elkaar. Spatel hierna voorzichtig de rest van het opgeklopte eiwit door het mengsel. Pak een diepe pan met antiaanbaklaag en verhit 1 el olie in de pan. Vet 4 serveerringen in en plaats die in de pan. Spatel de serveerringen voor 2/3 vol met het beslag. Schep 1 el water in de pan naast de serveerringen, zodat er stoom ontstaat. Plaats de deksel op de pan en laat de pannenkoeken op halfhoog vuur voor 4 min. stomen. Draai de pannenkoeken om in de ringen met een spatel en schep weer 1 el water naast de ringen. Plaats de deksel op de pan en laat voor een tweede keer 4 minuten stomen. Controleer na 8 minuten of de pannenkoeken gaar zijn door met een satéprikker in het midden van de pannenkoek te prikken. Blijft er beslag achter op de prikker, dan moeten ze nog iets langer. Is de prikker droog, dan zijn ze klaar om te serveren. Haal de pannenkoeken uit de ringen door met een scherp mesje langs de randen te snijden.

Afwerking

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sesamzaad (wit)	10	gr.
matchapoeder	10	gr.
griekse yoghurt	120	gr.

Rooster de sesamzaad in een droge koekenpan. Bestrooi de mochi voor het serveren met nog een beetje matchapoeder en sesamzaad. Serveer elk pannenkoekje met een lepeltje Griekse yoghurt en mangoblokjes.