

# 2023 maart

Kookclub Barendrecht · Lente

---

## Gamba's

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gamba's 16/20	20	stuks
panko zeezout	300	g
eieren	3	stuks
kerriepoeder	12	g
grof zeezout	300	g
peper		
zonnebloemolie om in te frituren		

Gamba's schoonmaken, darmkanaal verwijderen en in het grove zeezout droog pekelen, in ongeveer 4 minuten. Kort afspoelen en goed droog maken daarna 2 uur in de koelkast zetten zodat ze mooi glazig worden. Als ze glazig zijn bestrooien met kerriepoeder en peper. Eitjes loskloppen en kneus de panko zodat hij iets fijner wordt. Gamba's door het ei en daarna door de panko halen. Doe dit 2x achter elkaar.

## Vinaigrette

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gember (vers geraspt)	18	g
knoflook	1	teentje
citroengras (gekneusd)	2	stengels
limoen (alleen het sap)	0.8	stuks
japanse sojasaus	70	g
mirin	25	g
sake	25	g
japanse sushi azijn	25	g
oestersaus	25	g
chilisaus	35	g
sesamolie	40	g
zonnebloemolie	40	g

Meng in een kom: Gember, knoflook, limoensap, Japanse sojasaus, Mirin, Sake, Japanse sushi azijn, oestersaus, chilisaus, sesamolie en zonnebloemolie. Kneus de stengels citroengras en voeg toe aan de kom en zet weg in de koelkast. Rooster de sesamzaadjes lichtbruin en zet apart.

## Pittige compote

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
rode pepers	3	stuks
sjalotten	3	stuks
agavesiroop	68	g
sake	20	ml
japanse sushi azijn	36	g
mirin	36	g
natuurazijn	36	g

Verwijder zaadjes en de zaadlijst van de rode pepertjes en snij deze brunoise. Snij ook de sjalot brunoise en spoel deze kort af onder koud water. Breng een klein beetje water aan de kook in een koekenpan en kook de rode peper kort. Daarna afgieten. Verwarm de agavesiroop in de koekenpan en voeg, wanneer dit warm is, de sjalot en rode peper toe. Laat dit glazig worden. Voeg vervolgens de Sake, sushi azijn, Mirin en natuurazijn toe. Laat het circa 1 minuut zachtjes doorkoken en zet koud weg in de koelkast tot gebruik.

## Groentesalade

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
komkommer	1	stuks
prei (alleen wit)	2	stuks
paksoi	7	bladstengels
winterpeen	1	stuks
taugé	100	g
enoki paddenstoelen	100	g
japanse sushi azijn	50	g
sesamolie	5	g
limoen	1	stuks
sesamzaadjes	18	g

Was alle groentes. Komkommer schillen, verwijder de zaadlijst en snij deze julienne. Snij ook het wit van de prei, het wit van de paksoi, en de wortel julienne. Pluk de Enoki paddenstoelen een beetje los van elkaar. Snij de puntjes aan beide zijden van de taugé af. Alle groenten, behalve de paddenstoelen, kort wassen in koud water. Rooster de sesamzaadjes lichtbruin. Zeef de vinaigrette en voeg de geroosterde sesamzaadjes toe. Doe alle groenten in een kom en maak deze aan met de sushi-azijn, Sesamolie en een paar druppels limoensap naar smaak en laat dit 20 minuten marineren/garen.

## Eindbewerking

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
cress ter garnering		
zonnebloemolie		

Zet een pan op het vuur met flink wat zonnebloemolie en verhit dit tot 190 graden. Frituur de gamba's tot ze goudbruin zijn. Leg de salade speels in het midden van het bord en leg daarop de gamba's. Schep hierover een beetje compote en druppel de dressing over het gerechtje. Garneer met de cress.

## Tataki van kalf

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kalfsmuis	600	g
zout		
peper		

Grote schaal ijswater klaarzetten! De kalfsmuis bestrooien met versgemalen peper en zeer kort dichtschroeien in een hete Tefal pan die bestrooid is met zout. Schroei alle kanten in enkele seconden dicht en plaats het hele stuk vlees dan direct in ijswater; zo gaat de warmte niet naar de kern en blijft het vlees echt rauw als carpaccio. Dep de Tataki daarna goed droog en doe de Tataki in een plastic zak. Plaats in de (shock) vriezer, zodat het goed te snijden is.

## Makreelmayonaise

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
verse makrelen	2	stuks
zeezout		
rookmot	30	g
crème fraîche	75	ml
mayonaise	75	ml
platte peterselie	10	g
citroen	1	stuks
peper		

Haal de ingewanden uit de makrelen, spoel ze af, dep droog. Leg de makrelen minimaal 1 uur in een zoutwaterbak (verhouding zeezout: water 30 gram op 1 liter). Strooi de 2 afgestreken eetlepels rookmot uit over de rookoven. Zet op hoog vuur en verlaag deze naar halfhoog zodra het begint te roken. Plaats de makreel op het rooster en plaats deze in de rookoven. Haal na 20 minuten de rookoven van het vuur en laat afgesloten nog 5 minuten staan. Fileer de makrelen. Hak de peterselie fijn. Doe het makreelvlees, met de crème fraîche en mayonaise in de blender en pulseer dit enkele malen. Meng de fijngesneden peterselie erdoor en breng op smaak met peper, citroenrasp en het sap van citroen. Doe deze in een spuitzak en leg dit in de koeling.

## Zwarte pasta

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
pastameel 00	100	g
eiwit	33	g
eigeel	34	g
olijfolie	10	ml
zout	3	g
inktvisinkt	5	ml

Strooi de bloem over het werkblad en maak een "vulkaantje". Stort het eiwit en het eigeel in de krater. Roer het ei met een vork door de bloem. Voeg de olijfolie en de inktvisinkt toe en kneed het deeg tot een bal. Strooi wat bloem over het deeg tegen het kleven en dek af met een vochtige doek. Laat 15 minuten rusten op kamertemperatuur. Rol de pasta uit in de machine. Snijd, daarna, met het hulpstuk de pasta in dunne stroken. Kook de pasta in ruim water met zout, in 3-4 minuten al dente. Giet af.

## Radicchio Rosso

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
radicchio rosso	1	krop
olijfolie		
zwarte peper		
zout		

Snij de radicchio zeer fijn en schep deze door de afgegoten zwarte pasta. Eventueel een scheutje olijfolie erdoor roeren met wat versgemalen peper en zout naar smaak.

## Eindbewerking

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
olijfolie		
zoutkorrels (maldon zout)		
kappertjes		

Snij het kalfsvlees zo dun mogelijk (stand 2 op de snijmachine). Leg 3 plakjes carpaccio op het bord, bestrooi met peper en zout. Plaats daarboven op de zwarte pasta. Garneer met dopjes makreelmayonaise en werk af met kappertjes. Werk het geheel af een beetje olijfolie en een paar korrels gekneusd zout.

**VOORGERECHT** Mungbonen met gerookte feta, mini worteltjes, krokante pita & crème van geroosterde courgette

---

### Krokante pitabroodjes

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
water	125	ml
gist	4	g
bloem	200	g
olijfolie	10	ml
zout	3	g

Meng de bloem met het gist. Doe alle ingrediënten, behalve het zout, in de keukenmachine met deeghaak. Zodra alles goed gemengd is voeg dan het zout toe en laat de machine het deeg mooi soepel kneden. Verdeel het deeg in 5 gelijke porties en laat onder een vochtige theedoek 45 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 230°C. Rol de porties deeg uit tot platte cirkels en plaats op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de pita's 9-12 minuten (eventueel langer) tot ze mooi krokant zijn.

### Courgette crème

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
courgettes	3	stuks
komijn		
tijm		
zonnebloemolie		
peper		
zout		

Verhit de oven tot 230°C. Rooster de courgette tot ze zwart geblakerd zijn. Haal de courgettes uit de oven en leg ze in een beken, dat je afdekt met vershoudfolie. Laat afkoelen en haal het vruchtvlees eruit. Laat uitlekken in een bolzeef. Draai het vruchtvlees samen met tijm, komijn en zonnebloemolie op tot een humus. Breng op smaak met peper en zout en op dikte brengen naar behoefte.

## Gerookte feta crème

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
crème fraîche	150	g
feta	250	g
oolong thee	25	g
karwijzaad	10	g
roze peperkorrels	15	g
tijm takjes	10	g
citroen	1	stuks
olijfolie		
peper en zout		

Was de citroen, droog af, en rasp de schil. Bekleed de bodem van de rookoven met 2 lagen aluminiumfolie en leg hierop het mengsel van thee, karwijzaad, roze peperkorrels, tijm, citroenrasp en 2 eetlepels water. Zet op hoog vuur en verlaag deze naar halfhoog zodra het begint te roken. Plaats de feta op het rooster en plaats deze in de rookoven. Haal na 5 minuten de rookoven van het vuur en laat afgesloten nog 5 minuten staan. Draai de feta met de crème fraîche tot een mooie crème. Breng op smaak met zout, peper en olijfolie en reserveer in een spuitzak.

## Mungbonen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
mungbonen	200	g
olijfolie		
rode ui	1	stuks
knoflook	2	tenen
karwijzaad	8	g
venkelzaad	2	g
kristalsuiker	20	g
sherryazijn	80	ml
muntblaadje	10	g

Spoel de mungbonen af en doe ze in een middelgrote pan. Overgiet met ruim water en kook in 20-25 minuten net gaar. Giet af, spoel na, en koel terug. Snipper de ui en knoflook en smoor deze in olie tot deze glazig zijn. Voeg karwijzaad en venkelzaad toe, smoor een minuut en voeg als laatste de suiker toe. Roer 1 minuut en giet de azijn erbij. Laat op halfhoog vuur 3 minuten inkoken. Meng de mungbonen erdoor, breng op smaak met olijfolie, zout en peper. Laat afkoelen en meng met de fijngesneden munt.

## Worteltjes

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
mini worteltjes	15	stuks
boter		

Was de worteltjes, halveer deze in de lengte. Blancheer ze tot ze beetbaar zijn. Bak kort in de boter. Laat deze afkoelen.

## Eindbewerking

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
doperwtencress		
za'atar		

Dresseer de courgette crème in een mooie lijn op het bord. Plaats hierop de mungbonen en worteltjes. Snij het halve pitabrood in 3 stukjes. Garneer af met dotjes gerookte feta crème, doperwtencress brood en strooi er een beetje Za'atar over.

## Lam

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
lamsschouder zonder bot	1.5	kg
boter	40	g
olijfolie	20	g
lamsbouillon	1	l
saffraan	10	saffraandraadjes
zwarte peper naar smaak		
verse gember (geschild & geraspt)	5	cm
g kaneelpoeder	2	stuks
gedroogde abrikozen in reepjes	200	g
gepelde walnoten	50	g
honing	20	g
sesamzaadjes (geroosterd)	10	g
ui (de helft grof geraspt, de ander in ringen)	1	grote
koriander	0.5	tl

Verwijder overtollig vet van het lam en snij in dobbelstenen van 3 cm. Smelt de boter en de olie in een braadpan. Bak het vlees rondom lichtbruin. Voeg de saffraan, zwarte peper, gember, 1 g kaneelpoeder, geraspte ui en de koriander toe. Bak dit mee totdat alle aroma's vrijkomen. Voeg de bouillon toe totdat het vlees onder staat. Breng aan de kook en laat, met de deksel op de pan, 1 uur zachtjes koken. Halveer de walnoten. Voeg daarna de abrikozen, walnoten, honing en 1 g kaneelpoeder toe. Roer door en laat zachtjes met deksel een half uur sudderen. Laat daarna de stoof nog een half uur door sudderen zonder deksel totdat de walnoten zacht zijn en je een mooie saus hebt. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan tot ze licht gekleurd zijn en zet ze apart.

## Groenten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
aubergines	2	stuks
courgettes	2	stuks
winterpeen	1	grote
peper, zout		
olijfolie		

Snij de groenten in plakken van  $\pm 1$  cm. (Je maakt hier een torentje van) Bestrooi de aubergineplakken met zout en laat  $\pm 15$  minuten in een vergiet staan. Spoel ze met koud water af en dep droog. Zet weg tot gebruik. Kook de plakken winterpeen beetgaar. Zet tot gebruik, afgedekt, weg in de warmtekast. Steek met een uitsteekring de aubergineplakken zodat ze ongeveer dezelfde grootte hebben als de courgette. Bestrijk de aubergine en courgette met olijfolie en bak deze in een grillepan gaar. Zet tot gebruik afgedekt weg in de warmkast. Optioneel: maak van de afsnijfels een ratatouille, naar eigen inzicht.

## Orzo

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
orzo	500	g
diepvries doperwten	300	g
muntblaadjes	15	g
knoflook	2	tenen
olijfolie		
peper, zout		
citroen (alleen de zeste)	1	stuks
ijswater		

Kook de orzo, in ruim water met zout  $\pm$  10 minuten gaar. Giet af en zet opzij op de werkbank. Kook de diepvrieserwten  $\pm$  10 minuten en koel in ijswater. Laat uitlekken. Hak de knoflook zeer fijn en rasp de citroen (schil in zeste). Snij de munt in zeer dunne reepjes. Bewaar voor de garnering. Doe de olijfolie in een koekenpan en bak hierin kort de knoflook. Voeg de orzo en de doperwten toe. Bak het geheel tot deze warm is. Voeg citroenzeste (rasp) en munt toe en breng op smaak met zout en peper.

### Eindbewerking

Haal de groenten uit de warmtekast, bestrooi met zout en peper, en maak er torentjes van. Doe het orzomengsel in een kookring en leg het vlees ernaast. Bestrooi met de munt en geroosterde sesamzaadjes.

**DESSERT** Bluf van mokka, vanille ijs, espressogranité en whiskycaramel met krokante amandelcrunch

---

### Vanillecompositie

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
slagroom	8	dl
melk	2	dl
suiker	250	g
vanille extract	1	tl
eierdooiers	250	g

Breng slagroom, melk, suiker en vanille aan de kook en laat met gesloten deksel ca. 30 minuten zachtjes trekken. Bind het mengsel met de eidooier op een zacht vuur. Gebruik een pannelikker. Controleer of de compositie gaar en voldoende gebonden is door met de vinger een streep te trekken over de pannelikker. Passeer de compositie door een zeef, dek af met een plastic folie en laat deze afkoelen.

### Mokkaextract

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
sterke espresso	1	kopje
bruine suiker	2	el
nescafé	2	el

Roer suiker en Nescafé door de espresso met een mini garde tot alles opgelost is.

### Bluf van mokka

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
vanillecompositie	400	g
tia maria	50	ml
whisky	50	ml
mokkaextract	8	g
gelatine	3	g

Verwarm Tia Maria tot 50°C en los de geweekte gelatineblaadjes hierin op. Meng alle ingrediënten en voeg naar smaak mokka-extract toe. Doe de massa over in een ISI-fles en breng op druk met twee patronen. Schud krachtig en bewaar deze in de koeling.

### Vanille ijs

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
grand marnier	50	ml
de rest van vanillecompositie		

Draai de vanillecompositie en de Grand Marnier in een ijsmachine tot vanille-ijs.

## Espressogranité

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
water	400	g
suiker	150	g
koffie (sterk)	400	g
rasp van citroen	1	stuks

Breng het water met de suiker aan de kook. Voeg de citroenrasp toe en laat 30 minuten onder een deksel trekken. Passeer door een fijne bolzeef en voeg de koffie toe. Schep in een bakje en plaats dit in de vriezer. Gebruik zo nodig de shockvriezer. Roer om de 10 minuten met een garde totdat er een fijne korrelige massa ontstaat.

## Whiskycaramel

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
water	200	g
kristalsuiker	300	g
whisky	60	g
enkele druppels mokka extract		

Kook het water en suiker tot caramel. Voeg de whisky en mokka-extract toe. Spreid uit op een bakplaat met bakpapier en laat het afkoelen tot het hard is. Maal fijn in de keukenmachine.

## Amandelcrunch