

2012 maart

Kookclub Barendrecht · Lente

Amuse van 3 gerolde sushis

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sushirijst	400	gr.
water	6	dl
kombu van 15 bij 10 cm, blad	2	stukken
sake	70	gr.
sushiazijn	90	gr.
eieren	2	
mineraalwater	15	ml
mirin	0.5	el
gemberpoeder		snufje
zout		snufje
verse zalm	100	gr.
avocado	1	
lenteui	1	
wasabipasta		
surimisticks	3	
teriyakisaus		
komkommer +10 cm	1	stuk
yakisushi nori	2	vellen
zwart sesamzaad, geroosterd	1	el
tonijn	100	gr.
sojasaus	1	el
lenteuien	2	
gemarineerde rode gemberschijfjes		
japanse sojasaus(shoju)		

In totaal worden 3 soorten gerolde sushi gemaakt, van ieder 2 rollen. Bij het serveren wordt iedere rol in 5 sushi verdeeld. Gebruik voor iedere sushirol ongeveer 1/6 deel van de rijst. Om de rijst in de sushi te verwerken moeten de handen steeds vochtig worden gemaakt in water met een flinke scheut sushiazijn. Bedekt een gedeelte van de nori of omelet met rijst, zodat slechts een enkele laag rijst ontstaat; rol nori of omelet zo strak mogelijk 1½ keer om de rijst en verwijder de overmaat nori of omelet. Zorg dat de sushi 3-4 cm dik worden. Laat de rollen eerst even in de koeling rusten voor het doorsnijden. Snijd eerst de uiteinden wat bij alvorens iedere rol in 5 stukken te verdelen. Sushirijst: Was de rijst tot het water helder blijft (3 á 4 keer). Laat rijst 10 min uitlekken in zeef, maar schep de rijst af en toe om. Laat de kombu 10 min. wellen in 6 dl water. Voeg daarna de rijst en sake toe. Breng aan de kook en laat op laag vuur 10 min garen. Neem rijst van het vuur en laat 10 min staan met deksel op pan. Doe de rijst in een dunne laag in een grote platte schaal (geen metalen), verwijder het kombubladd en besprenkel met sushiazijn. Laat de rijst zo snel mogelijk afkoelen en spatel de rijst af en toe voorzichtig om. Proef af en voeg eventueel nog wat zout toe. Dek de rijst na het afkoelen tot gebruik af met een vochtige doek. Date-maki-sushi: Maak van eieren, water, mirin, sake, gemberpoeder en zout een beslag en bak hiervan twee of meer dunne grote omeletten. Laat

omeletten afkoelen. Snijd de omeletten in de breedte bij tot de grootte van een norivel(+15 cm). Snijd de zalm in zo lang mogelijke repen van 1 bij 1 cm om 2 sushis mee te vullen(in totaal is 30 cm nodig).Snijd ook de avocado in repen. Snijd van de lenteui 10 lange, 3mm brede repen en leg deze 30 sec in kokend water. Koel af in ijswater. Neem een uitgerold bamboematje. Leg hierop een omelet en bestrijk deze heel dun met wasabipasta. Breng aan een zijde, over ongeveer 10 cm van de omelet, een dunne laag rijst aan en leg op de rijst 3 cm van de rand een reep zalm en 2 repen avocado. Rol strak op. Omwikkel de rol met 5 repen lenteui, zodat 5 gelijke delen ontstaan. Strik de lenteui. Uramaki-sushi: Snijd de surimisticks in de lengte in 4 repen. Besprenkel deze met wat teriyakisaus en laat 15 min marinieren. Was de komkommer en snijd in de lengte in repen van ½ bij ½ cm met schil en zonder zaad. Strooi wat zout over de komkommer en laat 15 min trekken. Spoel de komkommer goed af en maak droog. Neem een vel nori en breng aan een zijde, over ongeveer 10 cm, een dunne laag rijst aan en leg op de rijst 3 cm van de rand over de hele breedte 2 repen surimi en 2 repen komkommer. Maak hiervan een rol ongeveer 2 cm dik en bestrijk deze aan de buitenzijde met wat wasabipasta. Leg op de bamboemat een vel plasticfolie. Verdeel hierover een dunne laag sushirijst, zo breed als de net gemaakte rol. Leg deze rol op de rijst en rol m.b.v. plastic en bamboe matje op. Verwijder vlak voor het uitserveren het plastic, snijd iedere rol in 5 plakken en rol de rand van de sushi door zwart sesamzaad. Hosomaki-sushi: Snijd de tonijn in repen van 1 bij 1 cm; in totaal 30 cm lang. Marineer de repen in sojasaus gemengd met de helft van de wasabipasta. Snijd de lenteui in de lengte in smalle lange repen. Neem een vel nori en breng aan een zijde, over ongeveer 10 cm, een dunne laag rijst aan en leg op de rijst 3 cm van de rand over de hele breedte een reep tonijn en enkele repen lenteui. Rol strak op. Presentatie: Neem een vierkant bord. Leg hierop van iedere soort 1 sushi. Leg op het bord enkele schijfjes gember en een klein beetje wasabipasta. Doe in een klein schaaltje ongeveer ½ el sojasaus en zet dit op of naast het bord.

VOORGERECHT Tonijn met scheermessen en een garnituur van komkommer en wakame en sojais

Tonijn met scheermessen en een garnituur van komkommer en wakame en sojais

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
bladpeterselie	2	gr.
sjalot	0.5	
komkommer	200	gr.
witte wijn azijn	10	gr.
gember, zoet-zuur, wit	5	gr.
blad gelatine	1	gr.
peper en zout		
melk	1.5	dl
room	1.5	dl
eigeel	40	gr.
ketjap manis	30	gr.
japanse soja	30	gr.
suiker	15	gr.
chuka wakame	50	gr.
kippenbouillon	1.2	dl
sushi azijn	40	gr.
sesamolie	40	gr.
peper, event. zout		
pro espuma, koud	25	gr.
koriander	1	el
olijfolie	2	el
tonijn	500	gr.
yuzu (2x2 el)	4	el
scheermessen	30	
boter	50	gr.
knoflook	2	tenen
witte wijn		
bieslook	1	el
radijsjes	10	
kwarteleitjes	10	

Komkommergelei (dag ervoor maken): Maak de peterselieblaadjes fijn en snipper de sjalot. Pureer 200 gr komkommer zonder zaad en passeer door zeef. Meng peterselie, 1 dl komkommersap, azijn, gember en sjalot. Laat 12 uur marinieren. Zeef daarna de massa (niet doordrukken). Week gelatine in koud water. Verwarm 1 el sap en los de gelatine hierin op. Meng door het overige sap, breng op smaak met peper en zout en laat geleren in de koeling. Sojais: Meng alle ingrediënten voor het ijs. Verwarm al kloppend tot 65o. Zeef de massa en laat afkoelen. Draai ijs in ijsmachine. Wakame espuma: Maal wakame met bouillon, azijn en olie heel fijn en passeer door een heel fijne zeef. Breng op smaak met peper en eventueel

zout. Meng de pro espuma erdoor en doe de massa in een kide. Plaats 2 gas patronen. Zet koud tot gebruik. Komkommer: Verwijder uit de komkommer het zaad en snijd in blokjes van $\frac{1}{2}$ bij $\frac{1}{2}$ cm. Meng met overige ingrediënten en breng op smaak met peper en zout. Laat marinieren. 2 soorten tonijn: Snijd 250 gr tonijn tot een fijne tartaar. Breng op smaak met 2 el yuzu, olijfolie en azijn. Kruid met peper en zout en laat marinieren. Snijd de andere 250 gr tonijn in blokjes en marineer met ketjap en 2 el yuzu. Breng op smaak met peper en zout. Laat marinieren. Scheermessen: Spoel scheermessen 1 uur schoon in koud stromend water. Haal uit schelp, maak schoon (alleen het stevige deel gebruiken) en snijd in stukken van 1 cm. Maak van schoongemaakte knoflook een puree en meng door de boter; zorg dat de knoflook helemaal fijn is. Bak vlak voor het uitserveren de scheermessen 20 sec in scheut olijfolie, voeg knoflook-boter toe en blus af met scheutje witte wijn. Haal direct van vuur, breng op smaak met peper en zout. Strooi er een beetje fijngehakte bieslook over. Snijd 10 radijsjes in 60 flinterdunne plakjes en snipper de rest. Presentatie: Bak het kwarteleitje in ring van 3 cm, bestrooi licht met zout. Steek ei eventueel bij met ring. Leg plakjes radijs in een kring op een bord, zet hierop een ring zo groot als het ei. Vul met $\frac{1}{10}$ deel van de tonijntartaar en leg het ei erop. Doe in een trechtvormig glas wat wakamesalade met daarop komkommerblokjes; bewaar wat wakame en komkommer voor de scheermessen. Vul verder met $\frac{1}{10}$ deel van de tonijnblokjes. Doe op de tonijnblokjes wat komkommergelei. Vul 10 schelpen van scheermes met wat kleiner gesneden komkommerblokjes, gesnipperde radijs en wakame. Verdeel er de gebakken scheermessen over. Leg als laatste op de tonijn in het glas een quenelle ijs en spuit aan een kant wat wakame espuma.

TUSSENGERECHT Gegrilde coquilles met sereh en garnalen met knoflook en lenteui, waarbij een saus van soja

Gegrilde coquilles met sereh en garnalen met knoflook en lenteui, waarbij een saus van soja

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kikoman sojasaus	25	gr.
rode wijnazijn	25	gr.
ahornsiroop	50	gr.
visfond	100	gr.
druivenpitolie	0.75	dl
knoflook, verse	30	tenen
melk		
arachideolie	1	el
poedersuiker	10	gr.
aceto balsamico	25	gr.
kalfsfond	2	dl
lente-uien	15	
peper en zout		
sake	2	el
japanse sojasaus	2	el
yuzu	1	el
sushiazijn	1	el
knoflook	2	tenen
boter	1	el
grote garnalen (black tiger16/20)	20	
sereh stengel, vers	1	
coquilles	10	
knoflookbieslook	20	stengels

Saus van soja: Doe de soja, wijnazijn, siroop en visfond bij elkaar en kook in tot ½ dl. Laat afkoelen. Monteer de ingekookte siroop door de olie er langzaam onder te kloppen. Doe saus in spuitfles met kleine opening. Knoflook en lenteui: Maak de knoflook schoon en blancheer 3 keer in melk, waarbij de knoflook net onder staat. Spoel goed af, maak de knoflook droog en bak goudbruin in olie. Strooi de poedersuiker over de knoflook en laat karameliseren. Blus af met aceto balsamico en fond toe. Laat op laag vuur tot de helft inkoken en laat knoflook afkoelen in het vocht. Maak de lente-uien schoon, verwijder een deel van het groen en snijd de rest in 2 stukken. Bak vlak voor het uitserveren de lenteui in scheut olie in 3-5 min beetgaar en kruid met peper en zout. Vocht voor bij garnalen en coquilles: Doe sake, sojasaus, yuzu en sushiazijn bij elkaar. Gebruik de helft bij de garnalen en de andere helft bij de coquilles. Knoflookboter: Maak de knoflook schoon en plet deze tot puree. Bak de knoflook in olie met boter; pas op voor aanbranden. Bewaar in een schaaltje. Gebruik deze bij de garnalen. Garnalen: Maak de garnalen schoon, verwijder pantser en darmkanaal. Bak de garnalen in een heel hete pan in een beetje arachideolie. Voeg de gebakken knoflookboter toe en blus af met de helft van het gemengde vocht. Breng op smaak met peper en zout. Coquilles: Maak de sereh schoon, pel de bladeren er vanaf en kneus de losse bladeren. Snijd de sereh in stukken

van 4 cm. Bak de coquilles kort in een hete pan, voeg bijna direct de sereh toe. Kruid met peper en zout. Blus af met de andere helft van het gemengde vocht. Haal de coquilles uit de pan, kook het vocht wat in en breng eventueel op smaak met peper en zout. Zeef het vocht. Snijd de knoflookbieslook fijn. Presentatie: Leg op een bord aan een zijde de coquille. Nappeer coquilles met serehvocht. Leg in het midden 3 tenen knoflook met 3 stukjes lente-ui. Nappeer knoflook en ui met beetje vocht van de knoflook. Leg aan de andere zijde 2 garnalen verdeel er de braadjus over. Garneer af met strepen saus van soja over het hele bord en de knoflookbieslook.

Zalm en parelhoen teriyaki met zoetzure prei, rode ui en gebakken rijst

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
japanse soja	120	gr.
mirin	120	gr.
sake	60	gr.
knoflook	2	tenen
verse gember	2	cm
bruine basterd suiker	20	gr.
zalmfilet, vers	400	gr.
parelhoenfilet	400	gr.
arachide olie		scheut
rijst	200	gr.
ui	100	gr.
prei (rest van andere prei)	100	gr.
sesamolie	1	el
peper en zout		
dunne preien	4	
grote rode uien	2 of 3	
rijstazijn	2	el

Teriyakimarinade: Meng soja, mirin en sake. Snipper de knoflook heel fijn. Schil de gember en rasp deze. Voeg knoflook, 2 theelepels gember en de basterd suiker toe aan de marinade. Meng tot de suiker is opgelost. Zalm: Verwijder van de zalmfilet het vel en vet. Snijd de zalm in 10 gelijke stukken. Maak de parelhoenfilet schoon. Leg zalm en parelhoen ieder in de helft van de teriyakimarinade. Zet in de koeling en laat 30 min marinieren. Nappeer zalm en parelhoen af en toe met de marinade. Verwijder na 30 min de zalm en parelhoen uit de marinade en kook de marinade in tot 1 dl. Maak zalm en parelhoen droog. Bak vlak voor het uitserveren in arachide olie. Bestrijk beide af en toe met de ingekookte marinade. Er kan ook voor worden gekozen om alleen de parelhoen bij het bakken in te smeren met ingekookte marinade. Rijst: Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afkoelen. Maak ui, knoflook en prei schoon, snijd klein en fruit in een mengsel van beide oliën. Voeg de rijst toe en bak kort mee. Voeg eventueel wat olie toe. Kruid met peper en zout. Prei en ui: Maak de prei schoon; gebruik alleen het witte en licht groene deel. Verwijder eventueel wat buitenblad als de prei dikker is als 2 cm. Snijd prei in schuine stukken van 3 cm. Maak de uien schoon, verwijder een stuk van de onder- en bovenkant. Snijd in 10 schijven van 1 cm dik. Bak vlak voor het uitserveren op laag vuur de stukken prei en de ui ieder apart in olie. De prei mag niet verkleuren; de ui moet 1 schijf blijven. Brus de prei af met azijn en mirin en laat dit verdampen. Kruid alles met peper en zout. Presentatie: Snijd de parelhoen in dunne tranches. Leg op een groot warm bord enkele plakjes parelhoen en een stukje zalm. Giet er wat braadvocht over. Leg op ieder bord een paar stukjes prei, een schijf ui en een beetje rijst.

Sorbet van groene thee

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
water	4	dl
groene theeblaadjes	1	el
suiker	60	gr.
glucose	40	gr.
sinaasappelsap, vers	40	gr.
limoensap vers	25	gr.
sake		scheutje
groene muntblaadjes	10	

Breng het water aan de kook en laat het tenminste 3 min doorkoken. Doe de theeblaadjes in een met kokend water omgespoelde pan en schenk er het doorgedroogde water op. Plaats een deksel op de pan en houd de pan warm op een warmhoudplaat of in de warmhoudkast. Laat de thee gedurende 8 min trekken. Zeef de hete thee door een uitgespoelde passeerdoek. Los, onder voortdurend roeren, de suiker en glucose in de thee op. Laat de thee afkoelen. Pers 1 sinaasappel en 1 limoen uit, zeef het sap en meng het in de aangegeven hoeveelheden door de afgekoelde thee. Proef af, voeg eventueel nog wat suiker toe en breng verder op smaak met een scheut sake. De theesmaak moet wel (enigszins) herkenbaar zijn. Draai er ijs van. Presentatie: Doe een klein bolletje sorbet in een koud cocktailglas en versier het glas met een blaadje munt.

HOOFDGERECHT Yakichiri rolletje met gebakken soba en sesamdressing

Yakichiri rolletje met gebakken soba en sesamdressing

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
witte ui	100	gr.
sesampasta (tahin)	1	el
sterke runderbouillon	0.5	dl
sake	0.5	dl
sojasaus	0.5	dl
vet dooraderde entrecote, 3 mm dik	10	plakken
ui	2	
bleekselderij	5	stengels
spinazie, grootblad	150	gr.
prei	1	
sperzieboontjes	20	
peper en zout		
gedroogde soba	150	gr.
suiker	0.5	el
mirin	30	gr.
japanse soja	30	gr.
knoflook	1	teentje
witte kool	100	gr.
rode paprika	50	gr.
sesamolie	0.5	el
arachideolie	1	el
verse gember geraspt	0.5	tl
rode zoetzure gember (beni-shoga)	1	el
gescheurd gedroogd zeewier (ai-nori)	2	el

Sesamdressing: Maak de ui schoon en snipper heel fijn. Pureer alle ingrediënten voor de saus in een blender. Bewaar op werkbank. Probeer de groenten in repen te snijden die 2 cm langer zijn dan de breedte van de entrecote. Maak de uien schoon en snijd in reepjes. Schil de selderij aan de buitenzijde en snijd in de lengte doormidden en daarna in stukken. Maak de spinazie schoon en verwijder de dikke stelen. Maak de spinazie goed droog. Maak de prei schoon en snijd in repen. Kook de boontjes beetgaar en koel in ijswater. Maak het overige deel van de rolletjes vlak voor het uitserveren. Bak ui, selderij en prei beetgaar in de olie. Voeg de boontjes toe om deze op te verwarmen. Bak de spinazie apart in wat olie en laat slinken. Kruid alle groenten met peper en zout. Bak het vlees snel aan beide kanten, kruid met peper en zout en neem uit de pan. Beleg het vlees met gelijke hoopjes groenten en maak rolletjes, waarbij de groenten wat uitsteken. Kook de soba in een pan met kokend water zonder deksel gaar. Giet af. Verhit suiker, mirin, sake en Japanse soja in een pannetje en blijf roeren tot suiker is opgelost. Haal van vuur. Snijd ui in repen. Plet de knoflook en maak fijn. Schaaf de witte kool. Schil de paprika en snijd in repen. Verhit beide soorten olie in een wok en bak hierin ui, knoflook en verse gember. Voeg kool en paprika toe en laat bakken tot deze bijna gaar is. Voeg de zoetzure gember, de soba en de saus toe. Bak alles kort op en schep goed door

elkaar. Kruid met peper en zout. Presentatie: Zet op een groot bord een bakje sesamdressing. Verdeel de vleesrolletjes over de borden en leg er wat soba bij. Strooi wat gedroogd zeewier over de soba.

DESSERT Pinda karamelijs met ganache en pindameringue

Pinda karamelijs met ganache en pindameringue

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
pinda's	100	gr.
eiwit	175	gr.
suiker	150	gr.
witte chocolade	75	gr.
geroosterde, niet gezouten pinda's	50	gr.
room	2.5	dl
glucose	12.5	gr.
bittere pure chocolade, >72%	110	gr.
boter	45	gr.
zout (+ ½ gr)		snufje
melk	2.4	dl
eidooier	100	gr.
pindakaas	80	gr.

Pindameringue: Verwarm de gewone oven op 150o (geen hete luchtoven). Maal de 100 gr pinda's fijn. Neem een vetvrije mengkom. Klop de eiwitten hierin bijna stijf en klop er daarna in 3 porties de suiker door. Spatel de gemalen pinda's voorzichtig door het eiwit. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel hierover het mengsel in een ongeveer 1 cm dikke laag. Bak de meringue in 60-90 minuten gaar en lichtbruin. Haal de meringue uit de oven en laat afkoelen. Hak de 50 gr pinda's heel grof. Smelt de witte chocolade boven warm water. Verdeel de chocolade over de meringue en strooi er wat gehakte pinda over. Laat chocolade stollen. Snijd de meringue in 30 kleine stukken. Verzamel ook de kruimels en verkrumel de stukken die over zijn. Ganache: Kook de room tot de helft in. Doe glucose bij de room en breng aan de kook. Doe in een andere pan de in stukjes gebroken chocolade, de boter en het zout (deze pan dus niet op het vuur zetten). Giet de room, zodra deze kookt, over de chocolade en blijft roeren tot de chocolade volledig is opgelost en een gladde massa in ontstaan. Zet weg in koeling. Pinda-karamelijs: Snijd de pinda's enkele keren doormidden (d.w.z. hak ze heel grof). Zet een pan met ijswater klaar. Doe 40 gr suiker in een pan en laat karameliseren tot lichtbruin. Voeg de pinda's toe en warm nog tot alles een fractie donkerder wordt (laat niet verbranden). Zet pan direct met de bodem in ijswater om proces te stoppen. Doe de room en de melk erbij en los de pindakaramel hier op laag vuur in op. Klop eidooier met 80 gr suiker tot suiker is opgelost. Giet hier de helft van het warme room-melk mengsel op, roer goed door en doe alles weer bij elkaar. Verwarm de massa tot 75-80o. Giet de massa direct in een koude pan of kom, die op ijs staat en roer tot de massa is afgekoeld. Roer er dan de pindakaas door. Draai ijs in de ijsmachine. Presentatie: Doe de ganache in een spuitzak en maak een opening van 1 cm. Spuit op een (zwart) koud bord in een kring 6 torentjes ganache van ongeveer 1 cm (pepernoot grootte). Plaats op 3 torentjes een brokje meringue. Leg in het midden wat kruimels meringue en hierop een bol ijs.