

# 2023 maart

CCN Bunnik · Lente

---

## Tomaat

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
gele cherrytomaaten	500	g
azijn	5	dl
suiker	175	g

Breng water aan de kook en zet ondertussen een kom met ijswater klaar. Snijd met een mesje een kruisje in het vel van de cherrytomaatjes. Laat ze vervolgens 10 seconden schrikken in het kokende water en doe daarna direct in het ijswater. Verwijder de velletjes van de tomaten. Meng de azijn met de suiker, 180 ml water en een snuf zout in een pan en verwarm tot het kookpunt. Laat daarna afkoelen. Doe de ontvelde tomaatjes in een kom of pot en giet het azijn mengsel er overheen. Sluit goed af met plasticfolie en laat dit zo lang mogelijk in de ijskast staan.

## Basilicumcracker

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
patentbloem	125	g
volkoren tarwemeel	95	g
milde olijfolie	45	ml
zongedroogde tomaatjes	45	g
verse basilicum	10	g

Verwarm de oven voor op 175°C. Meng de beide meelsoorten met 2 gram zout in een kom. Hak de zongedroogde tomaatjes en basilicum heel fijn. Voeg de olijfolie, 115 ml water, de tomaatjes en basilicum aan de droge ingrediënten toe en roer/kneed tot het een geheel is. Niet te lang door blijven kneden anders wordt het deeg taai. Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg het deeg daarop en rol het met een deegroller uit tot de dikte van een dun toastje. Maak met een mes rechthoeken in het deeg zonder helemaal door het deeg heel te snijden. Maak in elke cracker met een vork wat gaatjes en bestrooi met zeezout. Zet de bakplaat in de oven en bak ongeveer 15 - 20 minuten tot de crackers een mooi kleurtje krijgen. Haal de bakplaat uit de oven en laat helemaal afkoelen. Breek in losse crackers.

## Parmezaanschuim

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kookroom	5	dl
droge witte wijn	3,5	dl
parmezaanse kaas geraspt	250	g
maïzena	50	g
kiddepatronen	2	

Maak de maïzena aan met 2 eetlepels water en roer tot een vloeibare substantie. Doe de room in een steelpan samen met de wijn en breng op middelmatig vuur aan de kook. Roer ondertussen met een garde. Haal van het vuur zodra het kookt en meng de geraspte Parmezaanse kaas door de room met wijn en laat smelten. Voeg als de kaas is gesmolten het maizenapapje al roerend toe. Zet daarna terug op het vuur en haal direct weer van het vuur als het tegen de kook aankomt en het mengsel dikker wordt. Wrijf het geheel daarna door een fijne zeef. Giet het kaasmengsel in de fles van een grote kidde, draai de spuitmond erop en doe de twee patronen erin. Verwarm de Hold-o-mat tot 60°C en zet de fles hierin gedurende ongeveer 30 minuten voor het serveren.

## Spekbokkingroom

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
spekbokking schoon gewicht ongeveer 125 gram	1	
room	75	g
melk	175	g
gevogeltebouillon	75	g

Maak de spekbokking schoon, haal de kop eraf en fileer. Verwarm de room, melk en gevogeltebouillon (niet koken). Laat het visvlees gedurende 45 minuten trekken in de room, melk en bouillon. Let op!: niet laten koken, want dan wordt de room tranig. Laat afkoelen.

## Mayonaise

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
eidooier fles	90	g
mosterd	30	g
azijn	10	g
limoen	½	
zonnebloemolie	80	g

Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Doe de eidooier, mosterd, azijn en sap en rasp van de limoen in een hoge mengkom. Meng dit met een staafmixer. Voeg hier vervolgens al mixend met de staafmixer in een dunne straal de olie aan toe, zodat er een gebonden mayonaise ontstaat. Breng op smaak met zout.

## Spekbokkingmousse

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
spekbokkingroom van hierboven	250	g
blaadjes gelatine	3	

Zeef de spekbokkingroom en weeg van de vloeistof vervolgens 250 gram af. Week de gelatine in koud water. Verwarm 60 gram van de spekbokkingroom en los hierin de geweekte gelatine op. Meng met de rest van de room, laat dit afkoelen en meng vervolgens met 35 gram van de eerder gemaakte mayonaise. Giet dit met een litermaat in een siliconenmat met kleine bolletjes en vries dit aan in de snelvriezer. Hierdoor kun je ze later gemakkelijk uit de vormpjes halen.

## Bloemkoolpuree

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
niet al te grote bloemkool	1	
crème fraîche	50	g

Haal eerst hele kleine roosjes van ongeveer  $\frac{1}{4}$  bloemkool en houd deze apart voor de garnering. Snij de rest van de bloemkool klein en kook gaar met een beetje zout. Wanneer de bloemkool gaar is, maal deze dan zalvig in de blender. Voeg de crème fraîche toe en breng de puree op smaak met zout. Bewaar de puree in een groene spuitzak in de koeling.

## Kalfstartaar

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kappertjes	2	el
gladde mosterd	70	g
augurk	40	g
ansjovisfilets op olie	4	
olijfolie	2,5	el
kalfslende	450	g
cayennepeper		

Hak de augurk en ansjovisfilets fijn. Doe deze met de kappertjes, mosterd en de olijfolie in een blender en maal fijn. Snijd de kalfslende met een scherp mes tot fijne tartaar en meng dit naar smaak met het augurk-kappertjesmengsel, 75 gram van de eerder gemaakte mayonaise, zout en cayennepeper. Doe de tartaar in een groenespuitzak met een grote spuitmond. Bewaar in de koeling tot gebruik.

**Octopus (1)**

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
octopus van ± 1 kilo schoongemaakt en ingevroren	1	
wortel	1	
ui	1	
teentjes knoflook	2	
takjes rozemarijn	2	
rode kookwijn	2	dl
groentebouillontablet	1	

Als de octopus nog niet ontdooid is: breng een ruime pan met water aan de kook. Dompel de octopus ± 1 minuut onder in het kokende water (blancheren) tot hij zacht genoeg is om te snijden en laat uitlekken in een vergiet. Snij de poten los van elkaar en verdeel de kop in stukken. Snijd de wortel in plakjes, de ui in parten en plet de tenen knoflook. Doe ze in een snelkookpan, samen met de rozemarijn, rode wijn, groentebouillontablet en genoeg water om de octopus net onder te zetten. Breng de snelkookpan met deksel erop onder druk (stand 2) en laat 20 minuten koken. Draai dan het vuur uit en laat de pan 15 minuten staan zodat de druk verdwijnt door het afkoelen van de pan.

**Dressing**

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
rode paprika's	2	
kleine rode ui	1	
citroen	1	
pimentón de la vera gerookte paprikapoeder	1	tl
chilivlokken	1	tl
witte wijnazijn	2	el
milde olijfolie	1,5	dl
bladpeterselie	20	g

Verwarm de oven voor op 200° C. Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en rooster het vruchtvlees 25 minuten in de oven tot de buitenkant zwart blakert. Laat afkoelen. Snipper de rode ui heel fijn. Rasp de schil van de citroen en pers het sap eruit. Hak de peterselie fijn en meng de helft van de peterselie in een kom met de ui, 1 eetlepel citroensap, citroenschil, paprikapoeder, chilipoeder, azijn en olijfolie. Verwijder met een mesje de velletjes van de paprika en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Meng met de dressing en kruid af met peper en zout naar smaak.

**Octopus (2)**

Giet de octopus af. Het vel van de octopus is prima eetbaar maar voelt slijmerig aan. Dat is de gelatine van het bindweefsel. Je kunt het vel van de poten afhaken als je dat prettiger vindt. Laat de stukken octopus afkoelen en snijd in stukken. Schep ze door de dressing en laat 15 à 30 minuten marineren voor het serveren.

## Kabeljauw (1)

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kabeljauwfilet	500	g
grof zeezout	200	g
bos peterselie	1	
panko	50	g
paneermeel	50	g
citroen	1	

Verwarm de oven voor op 180°C boven- en onderwarmte. Pekel de kabeljauw voor ongeveer 15 minuten in het grove zeezout. Veeg na een kwartier het zout van de kabeljauw en spoel de vis af onder koud water. Maak daarna droog met wat keukenpapier. Zet de vis nu nog eens een uur in de ijskast voor een mooie structuur en smaak. Was ondertussen de peterselie goed en dep daarna droog met keukenpapier. Hak het iets fijn met een mes. Doe de peterselie, de panko, het paneermeel, peper en zout, wat rasp van de citroenschil en een scheutje olijfolie in de blender en draai dit fijn. Doe apart in een bakje en zet weg.

## Pastinaak

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
pastinaak	500	g
witte ui	1	
teentje knoflook	1	
gevogeltefond potje	3	dl
scheutje slagroom	1	
pompoenpitten	40	g

Schil de pastinaak en snijd deze in kleine gelijke stukken. Pel en snipper de ui. Zet deze in een pan met olijfolie aan met een snuf zout, een half teentje geraspte knoflook, versgemalen peper en een scheut olijfolie. Voeg de pastinaak toe aan de pan en laat dit enkele minuten mee zweten. Voeg daarna de gevogeltefond toe en zoveel water dat de groenten net onder staan. Voeg ook een scheutje slagroom toe. Breng het geheel rustig aan de kook en laat ongeveer 10 tot 15 minuten zachtjes koken. Proef of de pastinaak inmiddels zacht is geworden. Als dit zo is, giet dan de inhoud van de pan in de blender en blender het fijn. Pof de pompoenpitten kort in wat olijfolie en voeg eventueel een beetje Fleur de Sel toe. Laat daarna uitlekken op een keukenpapiertje.

## Kabeljauw (2)

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
dijon mosterd	2	el

Snijd eventueel het huidje van de vis af en snijd de vis in de gewenste porties. Kruid de vis met wat peper en bak kort aan een zijde goudbruin in een klein beetje olijfolie. Smeer daarna de vis aan de ongebakken zijde in met de mosterd en bestrooi rijkelijk met het peterseliemengsel. Schep de vis in een ovenschaal. Zet de vis in de op 180°C voorverwarmde oven voor ongeveer 6 tot 8 minuten.

## Ganzenborst

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
ganzenborstfilets met borstvet ongeveer 200 gr. per stuk	4	
bosje bieslook	1	
stengels bosui	5	
tijm	10	g
oregano	10	g
peterselie	10	g
tenen knoflook	2	
ui	1	
zonnebloemolie	25	ml
boter	25	g

Haal de ganzenborstfilets zodra je binnen bent uit de koeling om zoveel mogelijk op kamertemperatuur te komen. Verwarm de oven voor op 175°C. Snijd het borstvet voorzichtig in net zoals bij een eendenborst. Verwarm olie in een bakpan. Breng de borstfilet op smaak met zout en peper. Bak de borstfilet eerst op de vet kant tot de vetrand mooi bruin is. Bak daarna op de andere kant tot alle zijdes van de borst gebakken zijn. Haal uit de pan en laat op een warme plaats rusten. Draai de kruiden samen met de ui, knoflook en de boter in een blender tot een grove massa. Leg de ganzenborst in de oven en steek de thermometer in de ganzenborst. Gaar tot een kerntemperatuur van 52°C. Laat de ganzenborstfilets rusten op een warme plek, bijvoorbeeld in de Hold-o-mat op 50°C. Smeer het kruidenmengsel over het ingesneden borstvet. Gratineer de korst vlak voor het uitserveren onder de salamander.

## Zoete aardappelgnocchi

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zoete aardappel	500	g
eidooier uit fles	40	g
speltbloem	250 à 300	g

Verwarm de oven voor op 180°C (hete lucht). Was de zoete aardappelen en prik er gaatjes in met een vork. Leg de zoete aardappel in een ovenschaal en druppel er wat olijfolie overheen. Pof de aardappelen in ongeveer 35 minuten gaar (is beter dan koken, dan zijn de aardappelen te vochtig). Snijd de zoete aardappelen overlans en verwijder de puree uit de zoete aardappelen (de schil gebruik je niet) en breng de puree op smaak met peper en zout. Voeg de eidooier toe en meng snel door elkaar. Voeg nu beetje bij beetje de speltbloem toe. Ga net zo lang door totdat het een licht plakkerige bal is geworden. Kneed niet te hard, anders wordt het gummi-achtig. Verdeel het deeg in 8 gelijke delen. Rol ieder deel uit tot een lange gelijkmatige worst van ongeveer 1,5 cm dik. Blijft de gnocchi teveel plakken aan je werkblad? Bestuif het dan met wat extra bloem. Snijd de worsten in stukjes van ongeveer 2 cm. Rol de zoete aardappelgnocchi over de achterkant van een vork. Op deze manier krijg je het mooie reliëfje erin. Laat ze op een bebloemd bordje (anders blijft het plakken) een half uurtje opstijven in de koelkast. Breng een pan water met zout aan de kook. Kook de zoete aardappelgnocchi in ongeveer 3 à 4 minuten gaar. De gnocchi is klaar als deze boven komt drijven. Bak ze vervolgens, als alle gnocchi gaar zijn, licht krokant in olijfolie.

## Honing-tijmsaus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
roomboter	1½	el
sjalotje	1	
honing	1	el
balsamicoazijn	5	el
witte wijn	5	el
takje tijm	1	
bouillon van het eendengerecht	3	dl
boter	50	g

Doe de roomboter in de pan, voeg de kleingesneden sjalot toe en laat het uitje fruiten. Haal de sjalot uit de pan (niet wegdoen!) en voeg de honing toe. Laat op hoog vuur voorzichtig licht bruin karamelliseren. Blus af met balsamicoazijn en witte wijn. Voeg bouillon, de eerder gefruite sjalot en takje tijm toe en laat het tot 1/3 inkoken. Neem de saus van het vuur en giet het door een zeef. Verwarm de saus opnieuw en klof er de koude boter door.

## Ijs van vijg

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
gedroogde vijgen	3	
witte amandelmelk	225	ml
slagroom	375	ml
suiker	120	g
eierdooier fles	90	g

Verwarm de oven voor op 160°C. Laat de vijgen ca.10 minuten weken in warm water. Doe de amandelmelk, de slagroom en 60 gram van de suiker in een steelpan. Verwijder het steeltje van de gewelde vijgen, halveer ze en voeg toe aan de pan. Breng het geheel aan de kook op middelhoog vuur. Klop de eierdooiers los met 60 gram van de suiker. Maal de vijgen fijn met een staafmixer wanneer het amandel-roommengsel kookt. Giet vervolgens dit mengsel al roerende bij de eierdooiers. Doe het geheel terug in de pan en breng al roerend aan de kook op middel vuur. Als het mengsel begint te walmen is het klaar en gebonden. Laat de eidooier-amandel-roommengsel ongeveer 15 minuten afkoelen in de ijskast. Giet het mengsel in de ijsmachine en draai er ijs van.

## Amandelcrunch

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
amandelschaafsel	150	g
poedersuiker	75	g
eiwit fles	45	g

Meng het amandelschaafsel met de poedersuiker en het eiwit goed door elkaar. Leg een stuk bakpapier op een bakplaat en verdeel hierover het amandelmengsel. Schuif het amandelschaafsel in de oven voor 15 minuten en roer iedere 5 minuten even goed door tot het mooie bruin gekleurde amandelschotsen zijn geworden. Laat daarna goed afkoelen.

## Gepocheerde peer

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
witte wijn sauvignon blanc	1,5	dl
suiker	60	g
conference peren	5	
kaneelstokje	1,5	
stuk steranijs	1	
vanillestokje	1	

Doe 750 ml water, de witte wijn en de suiker in een steelpan. Schil de peren, halveer ze in de lengte (laat de steeltjes zitten) en verwijder het klokhuis. Voeg de peren toe aan de pan met de kaneelstokjes, de steranijs, het merg van de vanille en het vanillestokje (splijt eerst het vanillestokje om het merg eruit te schrapen). Breng op hoog vuur aan de kook en zet daarna op middelhoog vuur en laat circa 15 minuten zachtjes koken. Laat hierna 5 minuten afkoelen in het vocht en koel daarna op een plateau in de koelkast. Verwijder de nerf van de peren en snijd de peren in mooie dunne plakjes. Verdeel de plakjes van een halve peer per persoon over een plat bord in de vorm van een krans. Serveer een flinke lepel ijs bij de peren en garneer met de amandelschotsen.