

# 2024 maart

CCN Bunnik · Lente

---



## Flan van zijdentofu met bietjes en zeewiersalade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zijdentofu	500	g
limoen	0.5	
verse gember	5	cm
suiker	8	g
groentebouillon (pdr)	100	ml
gembersiroop	1	el
agar agar	3	g
sesamolie	40	g
kleine chioggia bietjes	2	
kleine gele bietjes	2	
anijszaad	0.5	tl
zonnebloemolie	1	el
maiskiemolie	2	el
wasabipasta	1	tl
verse wakame salade	40	g
sesamzaadjes	2	el
zout	0.5	tl

### Flan van zijdentofu

- Schil en rasp de gember en knijp er het sap uit.
- Pureer de zijdentofu met rasp en sap van de ½ limoen, gembersap ,suiker, gembersap en bouillon in de keukenmachine .
- Voeg de sesamolie toe en draai het mengsel smeug.
- Voeg de agar toe en meng alles goed door elkaar.
- Breng in een pannetje het tofumengsel al roerend met een garde voorzichtig aan de kook en laat 2 à 3 minuutjes roerend doorkoken.
- Breng op smaak met zout peper en eventueel nog wat gembersiroop en limoensap.
- Giet het tofumengsel in met koud water omgespoelde timbaaltjes en laat ze opstijven in de koeling.
- Stort ze na afkoeling voorzichtig uit de vormpjes.

### Bietjes

- Schil de bietjes en snijd deze vervolgens met behulp van een mandoline of op de snijmachine in dunne plakjes.
- Druk er met behulp van een stekertje zo groot mogelijke rondjes uit.
- Meng de bietjes in een kom samen met het anijszaad en de olie.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Verdeel de bietjes over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster de bietjes in ca 15 min. op 165°C.

### Dressing

- Pers het sap uit de limoen.
- Meng eerst het limoensap goed met de wasabi en meng daarna alle ingrediënten tot een fris zure en licht pittige dressing met een klein zoetje.

### Zeewiersalade

- Spoel de wakame kort met koud water om het overtollig zout te verwijderen.
- Meng de wakame met 1 of 2 el van de dressing.

#### Gomasio

- Rooster de sesamzaadjes in een voorverwarmde hete pan terwijl je deze constant in beweging houdt.
- Vermeng de zaadjes met het zout.

#### Presentatie:

- Verdeel de plakjes biet in een halve cirkel op de bordjes.
- Plaats in het midden van het bord de flan, die je net voor het uitserveren uit de vormpjes haalt.
- Leg rondom de flan kleine hoopjes zeewiersalade en garneer met de gomasio.

**Tartaar van tomaat en makreel**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
makrelen (+-500g)	2	
olijfolie	4	el
limoen	1	
tomaten	4	
tijm	2	takjes
witte wijnazijn	4	el
knoflookolie	2	el
limoen*	1	
rijpe avocado's*	2	
plakken briochebrood	3	
boter	50	g
afilla cress*	1	bakje

**Makreel**

- Fileer de makreel.
- Snijd deze tot tartaar en vermeng met de olijfolie, zeste en sap van de limoen en wat peper en zout naar smaak.

**Tomatentartaar**

- Pliceer de tomaten, snijd ze in vieren, verwijder het zaad en houdt het zaad/vocht van de tomaat en het vruchtvlees apart.
- Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en vermeng deze met 3 el gazpacho.

**Gazpacho**

- Draai in een maatbeker het zaad/vocht van de tomaat met de tijm met een staafmixer fijn.
- Druk het door een fijne zeef.
- Vermeng het tomatenvocht met de azijn, 2 el knoflookolie en wat peper en zout met een garde tot een gazpacho.

**Avocado**

- Pers het sap uit de limoen.
- Draai de avocado fijn in de kleine Magimix en voeg het limoensap en wat zout toe naar smaak.
- Bewaar in een groene spuitzak.

**Toast**

- Smeer de plakken brood in met boter.
- Snijd deze in gelijke reepjes en bak ze aan alle kanten donkerbruin in een droge koekenpan.

**Presentatie:**

- Leg op het bord een steker.
- Duw hierin een lepel van de tomatentartaar met behulp van een cocktailstamper of de onderkant van een likeurglaasje.
- Leg hierop de tartaar van makreel.
- Leg hierop 3 reepjes toast en spuit de avocadocrème ertussen.
- Werk af met de afilla cress.
- Schep een lepel gazpacho eromheen en druppels knoflookolie.

## Reuzenravioli met verrassing

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
tipo 00 meel	300	g
eieren	3	
spinazie	300	g
mascarpone	125	g
parmezaan	25	g
nootmuskaat		
boter	100	g
verse salieblaadjes	20	

### Pasta

- Draai in de Kitchen Aid het meel en de eieren met een snuf zout tot een homogeen deeg.
- Voeg eventueel druppelsgewijs wat koud water toe als het deeg te stug is.
- Haal het deeg door de pastamachine op de dikste stand. Vouw het deeg en haal het nogmaals door de machine op de dikste stand.
- Herhaal deze handeling 4 x.
- Haal het deeg daarna door de pastamachine tot een dikte van 1-2mm.
- Bestuif het deeg licht met bloem en dek af met folie tot gebruik.

### Vulling

- Kook de spinazie kort in water met zout.
- Giet af en knijp zoveel mogelijk het vocht eruit.
- Laat afkoelen en hak de spinazie fijn.
- Rasp de Parmezaan.
- Meng de spinazie met de mascarpone, de Parmezaan en een mespuntje nootmuskaat.
- Schep de vulling in een groene spuitzak.

### Ravioli

- Steek met een steker van 11 cm Ø 20 cirkels uit het deeg.
- Spuit een cirkel spinazievulling op het midden van de pastacirkel en zorg ervoor dat er genoeg ruimte in het midden is om er een eidooier in te leggen.
- Spuit nog een krans vulling boven op de eerste.
- Splits de eieren.
- Leg voorzichtig een eidooier in het midden.
- Bestrijk de pasta rondom de vulling met water.
- Leg er een tweede pastacirkel op en druk beide lagen rondom de vulling stevig vast.
- Vul zo ook de overige cirkels.
- Dek af tot gebruik.
- Breng een pan met ruim water en zout aan de kook.
- Laat de ravioli per 2 of 3 tegelijk in de pan glijden en kook gaar in 5 minuten.

### Salieboter

- Snijd de salie fijn.
- Verwarm de boter met de salie in een pannetje tot de boter bruist.

### Presentatie:

- Leg op elk bord een ravioli en giet er de salieboter over.
- Bestrooi met zout en peper uit de molen en rasp er wat Parmezaan over.



## Snoekbaarsfiletrolletje met Rieslingsaus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
snoekbaars	1.5	kilo
zalmfilet	200	g
slagroom	100	ml
citroen	1	
graten van snoekbaars		
stengel bleekselderij	1	
kleine prei	1	
wortelen	2	
witte wijn	2	dl
bld laurier	2	
peperkorrels	5	
zonnebloemolie		
bladeren wilde spinazie	12	
visfond	0.5	dl
riesling	0.5	dl
wilde rijst	250	g
visbouillon	250	ml

### Snoekbaars

- Fileer de snoekbaars en ontdoe deze van vel en graten. Gebruik deze voor de visbouillon.
- Snijd de filets op ongeveer 12cm recht af.

### Farce

- Snijd de rest van de snoekbaarsfilet met 150 g zalmfilet in blokjes.
- Breng op smaak met zout en peper en zet voor 40 min koud weg.
- Pureer daarna met een mixer tot puree, voeg de room toe.
- Snijd de rest van de zalm fijn en voeg toe met het sap van ½ citroen.

### Visbouillon

- Was en snijd de groentes fijn.
- Zet deze samen met de graten aan in wat olijfolie.
- Voeg de kruiden toe.
- Blus af met de witte wijn en voeg 0,5 l water toe.
- Laat 20 minuten zachtjes trekken.
- Haal door een zeef.

### Spinazie

- Blancheer de spinazie in zout water.
- Koel af in koud water en spreid de bladeren uit op een theedoek.

### Snoekbaarsrolletje

- Verwarm de oven op 180°
- Breng de snoekbaarsfilet op smaak met peper en zout en smeer er de vulling op.
- Leg elke filet met de farce op een spinazieblaadje en maak er een rolletje van.
- Leg de rolletjes in een ingevette ovenschaal en voeg de visbouillon en de Riesling toe.
- Gaar in ongeveer 10 minuten in de oven.(kerntemp 63°C)

### Rijst

- Kook de rijst 40 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat met deksel erop nog 15-20 minuten doorgaren.

#### Rieslingssaus

- Kook de visbouillon samen met de Riesling in tot de helft.
- Voeg de room toe en kook in tot een romige saus en breng op smaak.

#### Presentatie:

- Schenk een lepel saus op een kombord.
- Snijd de snoekbaarsrolletje in plakjes van 1 cm en plaats 2 plakjes in de saus.
- Schik de wilde rijst ernaast.

**HOOFDGERECHT** "Zuurvlees" van jackfruit en friet van zoete aardappel

---

## "Zuurvlees" van jackfruit en friet van zoete aardappel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
blikken jackfruit à 470 g (uitlekgewicht)	2	
blaadjes laurier	2	
tijm	7	takjes
rozemarijn	2	takjes
keukentouw		
olijfolie	4	el
middelgrote uien (200g)	2	
winterwortel (150g)	1	
stengels bleekselderij	4	
balsamicoazijn	100	ml
groentebouillon (poeder)	750	ml
appelstroop	4	el
plakken ontbijtkoek	3	
zoete aardappelen (500g)	4	
ziplocker zakje		
maïzena	4	tl
paprika poeder	2	tl
komijn	1	tl
olie	1	el
ei*	1	
azijn*	1	el
mosterd*	0.5	el
zout*		snufje
zonnebloemolie*	200	ml

### Zuurvlees

- Doe de jackfruit in een vergiet, spoel goed af en dep droog.
- Verwijder de eventuele harde stukken/kernen.
- Bind de tijm, rozemarijn en de laurier bij elkaar met een touwtje.
- Snijd de ui, wortel en bleekselderij fijn.
- Zet een stoofpan op middelhoog vuur en verwarm de olie.
- Voeg de gesneden groenten toe en stoof zacht in ongeveer 5-10 minuten.
- Doe het jackfruit erbij en bak dit kort mee.
- Schenk er de balsamicoazijn bij en laat dit op hoog vuur tot de helft inkoken.
- Voeg de bouillon en het kruidenbundeltje toe en breng aan de kook.
- Temper het vuur, leg het deksel schuin op de pan en laat sudderen tot het ongeveer voor de helft is ingekookt (ongeveer 45 min).
- Verwijder de kruiden en voeg de appelstroop toe.
- Verkruimel de ontbijtkoek boven de pan, als de appelstroop is opgelost.
- Roer de saus door tot de ontbijtkoek oplost en de saus gaat binden.
- Trek de grote stukken jackfruit uit elkaar, als er nog grove stukken tussen zitten.

- Breng op smaak met peper en zout.

#### Zoete aardappelfriet

- Schil de zoete aardappels, snijd ze in plakken van gelijke dikte en snijd de plakken in reepjes (dunner dan Vlaamse friet)

- Laat de frietjes 45 min. weken in een kom met koud water, zodat een deel van het zetmeel kan wegtrekken.

- Verwarm de oven voor op 220°C.

- Droog de frieten goed af met een theedoek.

- Doe een kwart van de friet in een ziplockzakje en voeg 1 tl maïzena toe.

- Doe de zak dicht en schud goed door tot de maïzena verdeeld is.

- Verplaats de friet van de zak naar een kom en herhaal dit met de rest van de friet.

- Hussel de frietjes in een kom om met de olie en de kruiden.

- Plaats de friet naast elkaar op een bakplaat met bakpapier dat is ingesmeerd met olie.

- Zorg ervoor dat de frietjes elkaar niet raken, anders gaan ze aan elkaar stomen en blijven ze zacht.

- Draai na 15 minuten alle frieten om en bak nog 15 min.

- Haal uit de oven en bestrooi met zout.

- Laat een beetje afkoelen, zodat de frietjes knapperig worden.

#### Mayonaise

- Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn.

- Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in het bakje van de staafmixer.

- Draai even door.

- Voeg een scheut olie toe, draai weer en herhaal dit tot je ziet dat de olie gaat binden.

- Voeg nu de rest van de olie toe en draai tot het de goede dikte heeft gekregen.

#### Presentatie:

- Leg een schep "zuurvlees" op het bord.

- Plaats er wat frieten naast en wat mayonaise.

**DESSERT** Gazpacho van wortel en citroengras met ijs van chocolade, chili en basilicum

---

## Gazpacho van wortel en citroengras met ijs van chocolade, chili en basilicum

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
chilipeper	1	
stengel citroengras	1	
melk	2.5	dl
slagroom	2.5	dl
cacao	2	el
pure chocolade	100	g
eidooiers	4	
suiker	100	g
gember	5	cm
stengels citroengras	2	
wortels	1000	g
limoenbladeren	2	
sapcentrifuge		
kleine jonge wortels	20	
zonnebloemolie	2	el
honing	2	el
rijpe bananen	2	
basilicumblaadjes	4	takjes
chilivlokken		

### Chocolade-ijs

- Snijd de chilipeper doormidden en kneus de citroengrassengel.
- Breng de melk, room, chilipeper, cacao en citroengras aan de kook.
- Passeer door een zeef.
- Smelt de chocolade au-bain-Marie.
- Klop de eidooiers luchtig samen met de suiker.
- Meng de melk met de opgeklopte eieren en de gesmolten chocolade.
- Laat het geheel nog ongeveer 5 min garen op een laag pitje, maar breng niet meer aan de kook.
- Giet het mengsel uit in een platte schaal en plaats even in de vriezer om af te koelen.
- Draai er ijs van in de ijsmachine.

### Gazpacho

- Kneus de citroengrassengel en schil en snijd de gember in stukjes.
- Was en schil de wortels.
- Pers de wortels door de sapcentrifuge.
- Breng het sap aan de kook met de gekneusde citroengras, gember en limoenbladeren.
- Laat afkoelen en passeer door een zeef.
- Zet weg in de koeling.

### Gekaramelliseerde wortel

- Spoel en schil de jonge wortels.
- Doe de zonnebloemolie in de pan en stoof de wortels aan.

- Voeg de honing toe en laat de wortels karamelliseren en garen. Zet zo nodig een deksel op de pan.
- Laat afkoelen.

Presentatie:

- Blender de bananen door de wortelsoep.
- Schenk een portie van de wortelgazpacho in een kombord.
- Plaats er een quenelle chocolade-ijs in.
- Werk af met de chilivlokken en de basilicumblaadjes.