

2025 april

CCN Bunnik · Lente

VOORGERECHT Silk tofu met taugé

Silk tofu met taugé

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
taugé	50	g
sesamolie	1	el
silken tofu (300 g)	1	blok
arame zeewier	4	el
nanami togarashi	4	tl
panko	6	el
eieren	3	
zonnebloem olie		
ijsbergsla	1	krop
rode puntpaprika	1	grote

Silken tofu, of zijdentofu is een tofuvariant uit Japan. Bij het bereidingsproces wordt meer water toegevoegd waardoor het zijn zijdezachte, wobbelige structuur krijgt. Het smelt bijna op je tong en de structuur heeft wat weg van crème caramel. Bak de taugé snel aan in wat sesamolie. Zet weg tot uitgifte. Haal de tofu heel voorzichtig uit de verpakking en snijd met een scherp mes in blokjes van 1½ x 1½ cm. Doe Arame zeewier en Nanami togarashi in een vijzel en maal grof. Voeg toe aan de panko. Haal de tofu blokjes door het geklutste ei en paneermengsel (verdeel het paneermengsel in 2 porties zodat je de tofu 2 keer door de mix haalt). Bak vlak voor het serveren in ruim zonnebloemolie goudbruin (olie goed heet!!). Haal bladeren van de sla. Snij de puntpaprika in dunne ringen. Leg hier de tofu en taugé op de slabladeren. Maak af met gesneden puntpaprika en druppel Mentsuyu over het gerecht. Serveer direct.

Mentsuyu

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sojasaus	200	ml
sake	100	ml
mirin	200	ml
gedroogde kombu	15	g
katsuobushi (bonitoflakes)	20	g

Breng alle ingrediënten in een pan aan de kook en kook zachtjes gedurende 5 minuten. Neem van het vuur en laat afkoelen. Zeef en zet klaar voor uitgifte. Helpt doorgeven aan het inktvisgerecht!!!!

Chawanmushi met zalm, kokkels en kaviaar van dashi

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gedroogde shiitakes	40	g
kombu	20	g
katsuobushi (bonitovlokken)	20	g
kokkels	500	g
gevogeltebouillon (flacon)	400	ml
gekookte mosselen	200	g
aardappelzetmeel	2	el
zalm met huid	200	g
sojasaus	50	ml
mirin	15	ml
yuzusap	20	ml
agar agar	3	g
zonnebloemolie		
eieren	6	

Wel de gedroogde shiitake zo lang mogelijk (minimaal 30 minuten) in 300 ml water. Haal ze uit het water en knijp ze uit boven een kom. Bewaar het vocht (shiitake dashi). Verhit een pan met 1,5 l water tot 65°C, haal van het vuur, voeg de kombu toe en laat dit 30 min. trekken. Haal de kombu uit het water en breng het water aan de kook. Voeg de bonitovlokken toe en haal meteen van het vuur. Laat 2 minuten trekken en passeer door een fijne zeef. Meng 1 l katsu dashi met 200 ml shiitake dashi tot dashi bouillon. Spoel de kokkels goed schoon, check of er open schelpjes tussen zitten. Tik er even op: gaan ze dicht, dan kunnen ze mee. Blijven ze open of zijn ze kapot, gooi ze dan weg. Doe de kokkels met 500 ml water in een kleine pan en breng aan de kook. Wacht tot ze opengaan en haal de kokkels uit de pan (bewaar). Kook het overgebleven vocht in tot 100 ml. Meng 400 ml gevogelte bouillon met 100 ml kokkel kookvocht. Doe de voorgekookte mosselen in de keukenmachine en draai het geheel glad. Doe het mosselvlees in de kokkel/gevogelte bouillon en verwarm zachtjes. Breng op smaak met zout. Los het aardappelzetmeel op in 1 el koud water en voeg dit toe aan de bouillon. Bind de soep al roerende en haal van het vuur. Bak de zalm kort op de huidkant (max 2 minuten), verwijder de huid en portioneer in dunne plakjes. Zet meteen aan het begin van de avond een diepe kom met een laag van ongeveer 7-10 centimeter zonnebloemolie in de vriezer. Breng 125 ml dashibouillon, sojasaus, mirin en het yuzusap samen aan de kook. Voeg al roerend met een garde de agar agar toe en kook 3 minuten door. Blijf ondertussen goed roeren. Laat het geheel 4 minuten afkoelen en schenk het vervolgens in een spuitflesje. Haal de olie uit de vriezer en roer door. Druppel het mengsel in de koude olie, zodat er parels ontstaan. Giet de parels in een zeef en spoel goed af met koud water. Bewaar de kaviaar in de koeling. Zeef de olie en bewaar voor de volgende groep. Zet 2 ovens op 180 graden. Klop in een kom de eieren los en voeg 800 ml dashi bouillon toe met de mirin, sojasaus en een flinke snuf zout. Haal het mengsel door een zeef. Giet het mengsel in 10 kommen, dek strak af met aluminiumfolie en zet ze in ovenschalen. Zet de ovenschalen in de ovens en vul de ovenschalen rondom de bakjes met kokend water (waterkoker, laagje van 2 cm). Stoom ongeveer 25 minuten in de oven, als je custard drillerig is maar vast en er een beetje kleurloos vocht verschijnt is het gaar. De chawanmushi wordt in de kommen geserveerd en hoeft dus

niet gestort. Schep wat schelpdierensoep op de chawanmushi. Maak op met de zalm, een paar kokkels en de kaviaar.

Tsukemono (Pickles)

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
komkommers	2	
zeezout	3%	van het groente gewicht
sesamzaad	1	el
mandarijnen	2	
wakame zeewier	2	el
rijstazijn	6	el
mirin	6	el
sesamolie	1	el
kombu	10	cm
sake	2	el
wortel	500	g
gedroogde inktvis	1	kleine
knoflook	1	teen
sojasaus	2	el

Weeg de komkommer en bereken de hoeveelheid zout. Schaaf de komkommer (met schil) op de mandoline in dunne plakjes. Doe de plakjes in een kom, strooi het zout erover en kneed de groente zodat de celstructuur kneust. Rooster sesamzaad in een droge koekenpan. Pel de mandarijnen en snij de partjes in kleine stukjes. Laat de komkommer uitlekken en knijp zoveel mogelijk vocht eruit. Meng rijstazijn, mirin en sesamolie door de komkommer. Garneer met wakame zeewier, mandarijn en sesamzaad. Knip de kombu in 4 stukken. Doe in een kommetje en giet er de sake overheen. Laat weken tot de kombu zacht is geworden. Snij de wortel in een hele fijne julienne en doe in een kom met een halve el zout. Masseer even en laat zo lang mogelijk staan. Laat de wortel in een vergiet uitlekken en knijp uit. Neem de kombu uit de sake en bewaar de sake. Snijd de kombu zo dun mogelijk. Snijd de inktvis en de knoflook zo fijn mogelijk. Meng alles samen met de sake en sojasaus en laat zo lang mogelijk staan. Gebruik een klein bordje of bakje. Dit blijft namelijk tot aan het hoofdgerecht op tafel staan.

Ikameshi (gevulde inktvis) en aubergine

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
gedroogde kombu in tweeën gesneden	15	g
katsuobushi (bonitovlokken)	20	g
geroosterde sesamzaad	1	el
sesamolie	1	tl
sojasaus	1	el
suiker	½	el
mirin	1	el
rijstazijn	1	tl
sushirijst	150	g
sake	1,5	el
shitake (vers)	5	st
pijlstaartinktvissen (van 200 g)	4	
cocktailprikkers	4	
aubergines	3	
witte miso	3	el
verse gemberwortel	50	g
katsuobushi (bonitoflakes)	15	g

Doe 1 l water in een pan en week daarin de kombu 30 minuten. Verhit daarna tegen de kook aan. Neem de kombu uit de pan vlak voordat het water kookt. (zodat de jodium smaak van de kombu niet gaat overheersen). De kombu wordt verder gebruikt in de Furikake. Voeg de katsuobushi toe en laat 1 minuut meekoken. Neem de pan van het vuur en laat de dashi 15 minuten trekken. Passeer door een fijne zeef en druk de katsuobushi uit. Gebruik de katsuobushi voor de furikake. Snijd de kombu (uit de dashi) in dunne reepjes van 2 cm lang. Voeg alle ingrediënten en de katsuobushi van de dashi toe en meng dit goed door elkaar. Verwarm in een koekenpan op halfhoog vuur tot het droog is. Verkruimel de furikake. Zet weg tot uitgifte. Was de sushirijst. Kook de rijst beetgaar. Giet af en meng er de sojasaus, sake en gehakte shitake door. Doe de vulling in een spuitzak. Maak de inktvissen schoon. Verwijder de tentakels en balein en de snaveltjes. Bewaar de tentakels en bak die vlak voor de service in bloedhete olie voor 2 min. Was de pijlstaartinktvissen en dep droog. Vul de lijfjes voor 60 procent met rijst. Het makkelijkst is de inktvis horizontaal neer te leggen en dan te vullen. Sluit de lijfjes met een cocktailprikker. Doe 800 ml van de gemaakte dashi en alle andere ingrediënten voor de bouillon in een pan en leg er de inktvissen in maar niet de tentakels. De inktvissen mogen elkaar iets raken maar niet over elkaar liggen. Breng langzaam aan de kook en schep het schuim af. Zet het vuur laag. Dek de inktvissen af met alufolie met wat gaatjes erin. Hou het net niet aan de kook voor 40 minuten. Haal de inktvissen uit de bouillon en kook de bouillon in gedurende ongeveer 10 minuten op hoog vuur, zeef en zet weg tot uitgifte. Houd de inktvissen warm in de holdomat (60 graden). Verhit de oven tot 220C°. Snijd de aubergines in de lengte doormidden. Daarna snijd je de gehalveerde aubergines diagonaal in, zodat een ruitenpatroon ontstaat. Strooi wat zout over de aubergines en laat 10 minuten liggen. Dep droog en smeer het snijvlak licht in met miso. Bak de aubergine in de oven gedurende 10 -20 minuten. Ze moeten zacht van binnen zijn. Snijd in stukken inclusief het vel (kleurt mooier bij de opmaak). Rasp de gemberwortel. Snijd de inktvis in mooie plakken (2 per

persoon). Schik de aubergine op een bord met de inktvis en maak op met gemberwortel en furikake. Druppel er de ingekookte bouillon over. Strooi als laatste wat katsuobushi over. Serveer direct.

TUSSENGERECHT Tataki van kalfslende

Tataki van kalfslende

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
sjalotten	2	
tsuyu	125	ml
sinaasappelsap	25	ml
gember, fijngesneden	1	cm
limoen, sap en rasp	1	
dunne kalfslende	750	g
ijsblokjes		
thaise basilicum	3	takjes
koriander	3	takjes
munt	3	takjes
bosuien	2	

Snijd de sjalotten in dunne ringen en frituur ze in een laagje zonnebloemolie. Laat uitlekken op keukenpapier en zout na. Meng voor de saus de tsuyu met het sinaasappelsap en de geraspte gember. Breng op smaak met limoensap en -rasp. Maak de dunne lende schoon en snijd in strakke banen van 10 bij 4 centimeter. Bestrooi dit met peper. Verwarm een koekenpan, bestrooi de bodem met zout en laat goed heet worden. Schroeï de dunne lende 20 tot 30 seconden aan elke zijde aan. Leg direct in ijswater, dep droog en laat in de koelkast minimaal 1 uur rusten. Het vlees wordt nu botermals. Snijd de dunne lende in plakjes en leg 15 minuten in de dressing. Serveer met de verse kruiden en gefrituurde sjalotten.

Udon noedels met eend

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
tarwemeel	175	g
maïzena	25	g
extra maïzena voor uitrollen van deeg		
sojasaus	100	ml
sake	50	ml
mirin	100	ml
gedroogde kombu	5	g
katsuobushi (bonitovlokken)	5	g
mentsuyupoeder	25	gr.
eendenborst	800	g
preien	1	
lenteui	1	
geraspte daikon (rettich)	4	cm
geraspte gember	10	g
nori vel	1	

Los 10 g zout op in 90 ml handwarm water. Zeef meel en maïzena. Meng met je vingers het vocht beetje bij beetje door het meel voor een kruimig deegje. Maak kleine pingpong balletjes van het deeg. Het deeg is nog niet soepel. Laat de balletjes 30 minuten rusten tussen 2 vochtige theedoeken. Met de deegroller de balletjes dunner rollen en vervolgens, na even te laten rusten, door de pasta machine halen. Begin op de grootste stand en ga door tot stand 3. Gebruik maïzena om hem niet te laten kleven. Snijd de vellen in grote linten. Hang ze eventueel even te drogen. Kook ze ongeveer 10 minuten, de noodles moeten van binnen doorschijnend zijn, dan is hij gaar, dat is zachter dan gewone pasta. Haal uit het kokende water en spoel koud af. Vlak voor uitserveren: in warm water opwarmen, niet meer koken. Breng alle ingrediënten met 50 ml water in een pan aan de kook. Zet het vuur laag en laat 5 minuten zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en laat de saus afkoelen. Haal de kombu en katsuobushi uit de pan en pers er al het vocht uit. De kombu en katsuobushi wordt verder niet meer gebruikt. Meng mentsuyu-poeder met 300 ml koud water tot een bouillon. Snijd de eend aan de velzijde in en bestrooi met zout en peper. Rooster de eend in een droge koekenpan op niet te hoge stand 10 minuten op de velzijde. Keer de eend om en bak nog 3 minuten. Laat rusten (kerntemp. max 50-55°). Verwijder het overtollige vet van de eendenborsten en snij de borsten in plakken van 1 cm. Snij de prei in dunne ringen. Was goed en laat uitlekken. Bak in pan waar de eendenborst in gebakken is de preiringen op halfhoog vuur goudbruin maar niet helemaal gaar. Voeg mentsuyu-bouillon en een deel van de noedelsaus toe en laat 5 minuten stoven. Proef, vul eventueel aan met meer noedelsaus. Het moet een soep worden. Doe de plakken eend vlak voor opdienen erbij en laat kort mee warmen. Snijd de lenteui in ringetjes. Leg wat udon noedels in een diep bord. Schep de soep met eend en prei erop en garneer met de daikon, gember, stukjes nori en ringetjes lenteui.

Dorayaki met yuzu ijs

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rode adukibonen (blik)	125	g
palmsuiker	120	g
tarwemeel	250	g
bakpoeder	1 ½	el
eieren	3	
honing	1 ½	el
mirin	3	el
sojadrink	120	ml
glucose (dextrose)	150	g
suiker	140	g
prosorbet	3	g
yuzusap	100	ml
mandarijnpuree (dv)	450	g
koffieboon	1	
anijszaad	6	g
poedersuiker	30	gr.
cacaopoeder	20	gr.
bloem	30	gr.
boter, koud	25	gr.

Voeg de suiker bij de bonen en verhit alles op zacht vuur tot de suiker is gesmolten. Doe over in een hoge maatbeker en pureer met de staafmixer. Zeef het geheel, meng er een snufje zout doorheen en zet koel weg. Meng in een kom het gezeefde meel en bakpoeder. Meng eieren met de suiker, de honing, mirin en sojadrink. Klop alles door elkaar en meng met het meelmengsel. Laat 30 minuten rusten in de koelkast. Laat een koekenpan op een inductieplaatje (stand 4) goed heet worden en vet in met wat olie. Veeg het teveel uit met wat papier. Schep het beslag in de pan en wals rond tot een vorm van 8 cm. Bak 2 minuten, keer om en bak nog ongeveer een halve minuut. Bak zo 20 pannenkoeken. Bestrijk 10 met anko en leg er een tweede op. Verwarm 100 ml water met de glucose en de suiker tot 40°C. Los er de prosorbet in op en verwarm vervolgens tot 85°C. Dit is de sorbetbasis. Mix de sorbetbasis met het yuzusap en de mandarijn puree en zet koud weg. Draai als het mengsel voldoende is afgekoeld tot sorbetijs. Maal de koffieboon met het anijszaad, de poedersuiker en de cacao fijn. Doe het mengsel met de bloem en het zout in een kom en roer deze door elkaar. Snijd de koude boter in kleine blokjes en meng deze erdoor. Wrijf alles met je vingers tot een kruimelig geheel. Het mengsel blijft wat aan de droge kant. Schep het kruimelmengsel op de bakplaat en bak de kruimels 10-15 minuten. Schep ze halverwege éénmaal om met een spatel. Leg de dorayaki op het bord. Schep wat crumble op het bord en leg daar een bolletje sorbet op.