

2025 juli

CCR Rijnmond · Zomer

Riganada

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bladerdeeg (vriezer)	6	plakken
rijpe trostomaten	400	g
rode ui	1	st
ei	1	st
ansjovis in olijfolie	15	g
sardines in olijfolie	15	g
dille, gedroogd	1	tl
basilicum en oregano		takjes

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Was en snijd de tomaten horizontaal, zonder kroontje, in plakjes van max. 1 ½ mm breed. Leg de plakjes in een grote vergiet en meng ze met ½ tl zeezout. Zet de vergiet in een schaal. Pel de rode ui en snijd fijn. Maak van 6 plakken bladerdeeg een langwerpige lap en kerf het deeg op 2 cm van de rand in. Leg het deeg op de bakplaat. Klop het ei met een scheutje water los en bestrijk de rand hier 2 x mee. Leg de tomatenplakjes in 3 of 4 rijen dakpansgewijs op het deeg en laat de rand daarbij vrij. Leg de ui erop en snijd de ansjovis en de sardines in stukjes en verdeel over de taart. N.B. Bewaar de olie uit het sardineblik. Strooi de gedroogde dille over het gerecht en besprenkel met 2 el olie uit het sardineblikje. Bak de taart ca. 30 min. in het midden van de oven, tot de rand goudbruin en mooi gerezen is. Laat de taart afkoelen, en snijd de taart in de lengte doormidden en snijd nu totaal 12 repen. Scheur de blaadjes basilicum en oregano over de taartrepen. Bewaar tot serveren.

Tonijnsalade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
tonijnsteak	300	g
vastkokende aardappelen	300	g
eieren	3	st
avocado	2	st
rode ui	1	st
kappertjes	2	el
honing	2	tl
rode wijnazijn	3	el
oregano, gedroogd	½	tl
rucola	50	g

Was de aardappelen en breng ze ongeschild aan de kook. Zet vuur lager en laat 12 tot 15 min. zachtjes koken tot de aardappels gaar zijn. Giet de aardappelen af en laat iets afkoelen in de pan. Kook de eieren ca. 7 min. pel ze en zet apart. Pel de rode ui en snijd fijn. Meng de gesneden ui met de rode wijnazijn en een flinke snuf zeezout in een mengkom tot een massa. Roer de kappertjes, honing en 3 el extra vergine olijfolie door de massa. Snijd de nog warme aardappels in schijfjes van 1 ½ cm breed en meng met de ui en dressing door de massa in de kom. Halveer de avocado's, verwijder de pit en de schil en snijd ze in mooie plakjes van 1 cm. Meng voorzichtig door de aardappels.

Vissoep

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
stevige witvis, bv. kabeljauwfilet	650	g
mosselen (in de schelp)	1000	g
gamba's, gepeld (ev. diepvries)	24	st
flinke wortel	2	st
ui	1	st
bleekselderij	2	stengels
prei, dun	2	st
krieltjes in de schil	500	g
visbouillon	1000	ml
saffraan, in buisje	0,025	g
korianderpoeder	1	tl
komijnpoeder	½	tl
laurierblaadjes	2	st
zwarte peperkorrels	1	tl
biologische citroenen	2	st
bladpeterselie	½	bos

Snijd de visfilets in stukjes. Verwijder darmkanaal bij de gamba's, was en kook de mosselen met aanhangend water tot ze geopend zijn en bewaar in kookvocht. Week de saffraandraadjes 10 min. in 50 ml gekookt lauw water en zet apart. Schil de wortels en snijd brunoise. Pel en snipper de ui. Snijd de bleekselderij en prei in dunne ringen en was de prei goed. Voeg de wortels, bleekselderij en prei toe en bak deze groenten 30 min. in braadpan met 5 el olijfolie classico op matig vuur tot ze zacht en kleverig zijn. Breng op smaak met zeezout. Snijd de aardappelen in stukjes van 2 ½ cm. Roer het koriander- en komijnpoeder door de groenten, bak en roer een paar min. en voeg dan de visbouillon, gezeefde mosselvocht, laurierblaadjes, peperkorrels en aardappelen toe aan de pan. Halveer de citroenen en knijp het sap van 1 citroen boven de pan uit. Breng aan de kook, laat 15 min. pruttelen en voeg de vis en de rauwe gamba's toe. Laat 7 min. koken, voeg dan de afgegoten mosselen in de schelp toe. Hak de bladpeterselie fijn en roer door de soep. Breng zo nodig de soep op smaak met het resterende sap van de citroen.

Foccacia

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
foccacia (naturel)	1	st

Bak het brood af volgens de gebruiksaanwijzing. Snijd de foccacia in 12 repen.

TUSSENGERECHT Psari Plaki, schelvis uit de oven met tomaten en olijven, watermeloen met feta en komkommer

Schelvis

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
schelvisfilet, in 12 porties van ca. 80 g	1000	g
oregano	1	tl
komijnpoeder	1	tl
biologische citroen	1	st

Dep de vis droog en leg in een schaal. Bestrooi met zeezout en versgemalen zwarte peper, 1 tl komijnpoeder en 1 tl oregano. Giet het sap van 1 citroen over de vis. Giet de tomatensaus in een ovenschaal en leg de stukken vis in de saus. Zet schaal middenin de voorverwarmde oven. Bak ca. 20 min.

Tomatensaus

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
pruimtomen à 400 g	2	blik
rode uien	3	st
knoflook	8	teen
water	200	ml
kappertjes	4	el
zwarte olijven, ontpit	120	g
gedroogde basilicum	2	tl
pul biber (midden-oosterse winkel)	1	tl
bladpeterselie (ook voor garnering)	½	bos

Pel en snipper de uien en knoflook. Verhit een grote koekenpan op matig vuur en voeg een scheut olijfolie classico, uien en knoflook toe. Breng op smaak met zout en peper en bak tot de uien en knoflook zachter worden. Roer er 2 tl gedroogde basilicum en 1 tl pul biber door, voeg de pruimtomen en 200 ml water toe. Breek de tomaten met een spatel in stukjes en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur lager en laat de saus 15 min. zachtjes koken, regelmatig roeren tot de saus is ingedikt. Hak ¾ van de bladpeterselie fijn en roer samen met de kappertjes, door de saus. Houd rest peterselie voor garnering. Hak de zwarte olijven grof en voeg toe aan de saus.

Salade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
watermeloen	1000	g
komkommer	1	st
rode ui	1	st
mint	15	g

Pel en snipper de rode ui. Meng 3 el rode wijnazijn en een flinke snuf zout door elkaar en laat 10 min. staan. Schil intussen de watermeloen, snijd in blokjes van 2 cm. en verwijder alle zwarte pitjes. Was en halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer in halve plakjes van 5 mm. Haal de muntblaadjes van de steeltjes en hak ze fijn. Voeg de watermeloen, komkommer en mint toe aan de rode ui, schenk 8 el olijfolie extra vergine erbij en meng alles door elkaar. Breng op smaak met zout en versgemalen peper.

Kipschnitzel

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
kipfilets à 200 g elk	6	st
bloem	150	g
eieren	2	st
paneermeel	160	g
gedroogde oregano	3	tl
gerookte paprikapoeder	1	tl
gedroogde munt	1	tl
boter	50	g
halloumi (cypriotische kaas)	200	g
citroen biologisch	1	st

Rasp de halloumi. Snijd de kipfilets horizontaal door midden. Zet 3 grote borden klaar voor het paneren. Strooi de bloem in het eerste bord, breng op smaak met flink wat peper en zout. Klop de eieren los in het tweede bord. Meng het paneermeel met de oregano, paprikapoeder en munt in het derde bord en breng op smaak met wat zout en peper. Wentel de kipfilets een voor een door het bloemmengsel. Doop ze vervolgens in de losgeklopte eieren, laat uitlekken en wentel tot slot door het paneermengsel. Verhit de boter en scheutje olijfolie classico in 2 grote koekenpannen op matig vuur. Bak de gepaneerde schnitzels ca. 6 min. aan de ene kant. Keer ze om, bestrooi met de geraspte halloumi en bak 4 min. aan de andere zijde. Leg de kipschnitzels op een bord en laat een paar min. rusten. Pers de citroen uit en sprenkel het sap naar smaak over de filets.

Bieten

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gekookte hele rode bieten	800	g
paprikapoeder	1	tl
knoflook	1	teen
boter	50	g
honing	2	tl
citroen biologisch	1	st
griekse yoghurt	300	g

Schil en snijd de bieten in blokjes van 2 tot 3 cm. Verwarm de boter en een scheutje olijfolie classico in een middelgrote koekenpan met dikke bodem. Voeg gerookte paprikapoeder, honing en tot slot wat zout en peper naar smaak toe. Verhit de pan op middelhoog vuur en roer de inhoud door elkaar. Roer de bieten erdoor en bak 15 min. regelmatig roerend, tot de bieten kleverig, door en door heet en aan de randjes gekaramelliseerd zijn. Giet het sap van 1 citroen over het mengsel en roer erdoor en zet het vuur uit. Laat iets afkoelen. Schep de Griekse yoghurt in een mengkom. Pel de knoflook en rasp fijn boven de kom. Roer de iets afgekoelde bieten erdoor, zodat de yoghurt felroze wordt. Zet apart.

Garnering

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
amandelen	60	g
sesamzaad	2	el
fijne kristalsuiker	4	tl
sumak	2	tl
bladpeterselie	½	bos
koriander	15	g
citroen biologisch	2	st
eetbare bloemetjes, b.v. oost-indische kers		

Hak de amandelen grof. Rooster dit met het sesamzaad in een droge koekenpan, al walsend, een paar min. op matig vuur. Roer de fijne kristalsuiker erdoor, haal na 1 min. de pan van het vuur en roer de sumak erdoor. Hak de bladpeterselie grof. Pluk de korianderblaadjes van de steeltjes voor de garnering. Snijd de 2 citroenen in 12 partjes.

Baklavataart

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
pistachenoten, gepeld	100	g
hazelnoten, gepeld	50	g
kaneelpoeder	1 ½	tl
oranjebloesemhoning (60+60)	120	g
fijne kristalsuiker (30+200)	230	g
eieren (grote)	3	st
tarwe griesmeel, middelfijn	200	g
zelfrijzend bakmeel	135	g
perssinaasappel	3	st
rozenwater (midden-oosterse winkel)	1	el

Vet de springvorm licht in met olijfolie classico en bekleed de bodem met bakpapier. Hak de noten in kleine stukjes, maar niet te fijn. Meng de noten in een kom met ½ tl kaneel en ¼ tl zeezout. Roer er 60 g honing en 30 g fijne kristalsuiker door, schep in springvorm en strijk glad. Zet in de koelkast. Klop de eieren en 200 g fijne kristalsuiker 5 min in beslagkom licht en luchtig met de mixer. Pers de sinaasappelen uit. Klop 125 ml sinaasappelsap, 120 ml olijfolie extra vierge en het rozenwater door het eimengsel. Meng in een schone kom griesmeel met zelfrijzend bakmeel en een ½ tl kaneel en ¼ tl zeezout. Spatel het griesmeelmengsel voorzichtig door het eimengsel, tot er geen klontjes meer zijn. Schenk het cakebeslag over de noten-honingbodem in de springvorm. Zet de springvorm op een bakplaat midden in de oven (om eventuele lekkage van honing op te vangen). Bak 50 tot 60 min. in de oven, tot de taart goudbruin en gaar is. Test door met een metalen satéprikker midden in de taart te prikken. Deze moet schoon blijven. Snijd met een mes langs de rand van de taart, zodat hij makkelijk uit de vorm komt. Laat 3 min. in de vorm zitten en keer om op een taartrooster. Haal voorzichtig de vorm eraf en trek het bakpapier eraf. Besprenkel met 60 g oranjebloesemhoning en laat volledig afkoelen tot serveren.

Abrikozen-honingsorbetijs

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
abrikozen, vers	600	g
fijne kristalsuiker	200	g
oranjebloesemhoning	60	g
amandelspijs	50	g
water	500	ml
citroen	½	st

Halveer de abrikozen, verwijder de pitten, en snijd nogmaals doormidden. Giet 500 ml water, honing, fijne kristalsuiker en de amandelspijs in een pan. Breng op middelhoog vuur roerend aan de kook, voeg de abrikozenparten toe en laat 5 tot 8 min. zachtjes koken tot de abrikozen zacht worden. Haal pan van het vuur en laat afkoelen. Schenk het afgekoelde mengsel in een grote maatbeker en pureer met de staafmixer. Giet het mengsel door een fijne zeef. Pers de citroen uit, roer 1 el citroensap door het abrikozenmengsel. Zet het ter afkoeling in de koelkast. Voeg daarna het abrikozenmengsel toe aan de ijsmachine en maak er volgens de gebruiksaanwijzing sorbetijs van. Laat draaien tot een zijdezacht, pastelkleurig sorbetijs. Bewaar tot gebruik in een luchtdicht afgesloten bakje in de diepvries.