

# 2023 oktober

CCR Rijnmond · Herfst

---

**VOORGERECHT** Salade met olijven, walnoten, granaatappelpitten, focaccia met tapenade en verse geitenkaas

---

## Salade met olijven, walnoten, granaatappelpitten

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
groene olijven, ontpit	200	g
walnoten zonder schil	100	g
avocado	2	st
lenteui	6	st
bladpeterselie	50	g
fijne olijfolie, extra vergine	4	el
citroen	2	st
granaatappelmelasse	2	el
granaatappelpitten	6	el
chilipeper		

Schil en ontpit de avocado's, snijd blokjes van het vruchtvlees. Snijd de lente-uitjes fijn en hak de blaadjes van de peterselie fijn. Hak de walnoten en olijven in grove stukken en meng ze samen met de lente-ui, avocado's en peterselie in een schaal. Pers de citroenen uit. Meng in een kleine kom de olijfolie, citroensap en granaatappelmelasse met een beetje zout en chilipeper naar smaak. Giet dit mengsel over de olijven en walnoten en strooi de granaatappelpitten eroverheen.

## Tapenade

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
ontpitte zwarte olijven bv. kalamata	150	g
kappertjes	2	el
ansjovisfilets uit blik	3	st
knoflook	1	teen
cognac	2	el
olijfolie, extra vergine	2-3	el

Laat de olijven, kappertjes en ansjovis uitlekken. Snijd de teen knoflook fijn. Meng alle ingrediënten in een keukenmachine of blender tot een smeuge pasta.

## Geitenkaas met kruiden

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zachte geitenkaas (bv. bettine blanc)	150	g
olijfolie, extra vergine	1 ½	el
pastis	1	el
knoflook, klein	1	teen
bieslook (voor 1 el)	10	g
ontpitte zwarte olijven	5	st

Snijd de bieslook (1 el) en de knoflook fijn. Hak de zwarte olijven fijn. Meng met een vork de geitenkaas met de olie, pastis en knoflook goed door elkaar. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper.

## Focaccia

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
afbak focaccia	3	st
zout en (vers gemalen) zwarte peper		

Bak de focaciabroodjes, volgens instructie, af in de oven. Snijd het brood in 24 plakjes.

## Doperwtenroomsoep met pistou en kaaskrullen met spek

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
olijfolie classico	3	el
kleine uien	2	st
knoflook	3	teen
doperwten (diepvries)	600	g
kippenbouillon	900	ml
room	150	ml

Schil en snipper de uien en knoflook. Verwarm de olijfolie in een pan op halfhoog vuur. Voeg de uien en knoflook toe en bak deze al roerend 3-4 min tot ze zacht zijn. Voeg de bevroren doperwten en de bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 7-10 min zachtjes doorkoken tot de doperwten zacht zijn. Voeg de room toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met zout en peper. Zonodig opwarmen voor serveren.

## Pistou

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
basilicum	50	g
knoflook	2	teen
parmezaanse kaas, stukje	60	g
olijfolie, extra vergine	5	el

Haal de blaadjes van de steeltjes basilicum. Schil en pers de knoflooktenen. Rasp de Parmezaanse kaas. Doe alle ingrediënten in een kom en meng met de staafmixer tot een dikke pasta.

## Kaaskrullen met spek

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bladerdeeg (12x12)	4	st
belegen kaas (stukje)	100	g
gerookt ontbijtspek, langwerpige plakjes	12	st
krulpeterselie (voor 1 el en restant voor garnering)	15	g

Rasp de kaas. Hak de peterselie fijn (1 el) Laat de 4 plakjes bladerdeeg ontdooien. Leg 2 x 2 plakken op elkaar. Rol het deeg tot 2 x een lap van ca. 15 x 10 cm. Leg 2 stroken huishoudfolie op het werkblad, leg de deeglappen erop. Verdeel de kaas, spek en peterselie over de 2 lappen en rol dan voorzichtig op. Verpak in huishoudfolie en laat 10 min opstijven in de vriezer. Snijd vervolgens de belegde deegrollen in min 12 plakjes en leg ze plat op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Bak de kaaskrullen in ca.15 min goudbruin in de oven van 200 °C. Bewaar op kamertemperatuur tot serveren.

**Provençaalse kabeljauw in tomatensaus met pasta**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rijpe tomaten	1500	g
olijfolie, extra vergine	3	el
knoflook	6	teen
saffraandraadjes (=5 draadjes)	0,05	g
gementerpoeder	2	tl
biologische sinaasappel	1	st
biologische citroen	1	st
vloeibare honing	2 ½	el
pastis	5	el
chilipeper		
mootjes kabeljauwhaas zonder vel à 70 g per stuk	12	st
bloem	250	g
olijfolie classico	6	el
spaghetti	300	g
visbouillonblokjes	2	st
olijfolie extra vergine		
zout en (zwarte) peper		

Was de tomaten, snijd ze in vieren en verwijder de harde witgroene stukjes bij de steelaanzet. Pureer ze in de keukenmachine. Rasp de schil van de citrusvruchten. Schil en snipper de knoflooktenen. Verwarm op laag vuur 3 el olijfolie in een grote pan, bak hier de knoflook in ca. 1 min in tot deze net begint te kleuren en de geur vrijkomt. Voeg de gepureerde tomaten, de in water geweekte saffraandraadjes, gementerpoeder en geraspte citrusschillen en wat zout toe. Roer goed door elkaar en laat 10 min zachtjes doorkoken tot het sap van de tomaten een beetje is ingekookt. Voeg de honing en een mespunt chilipeper toe en laat al roerend nog 5 min doorkoken. Zo nodig doorwarmen voor uitserveren. Maak de saus af door 5 el verwarmde pastis toe te voegen vlak voor het serveren. Breng de kabeljauwfilets op smaak met zout en peper. Strooi een flinke hoeveelheid bloem op een bord en wentel de filets hier doorheen, zodat ze rondom bedekt zijn. Schud ze even uit zodat de overtollige bloem eraf valt. Verhit de rest van de bakolijfolie (ca 6 el) in een koekenpan, zet het vuur halfhoog. Bak hierin de kabeljauwfilets, draai ze een keer om tot ze goudbruin van kleur en gaar zijn. Los de bouillonblokjes op in grote pan met water. Kook vlak voor uitserveren de spaghetti volgens aanwijzingen op de verpakking (al dente) en giet af.

**HOOFDGERECHT** Kip met abrikozen en pistachenootjes, zoetzure gegrilde courgettes met munt en ricotta

---

## Kip met abrikozen en pistachenootjes

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zonnebloemolie	8	el
uien, middelgroot	4	st
kippendijen	1200	g
zachte gedroogde abrikozen	400	g
kaneelpoeder	2	tl
gemalen koriander	2	tl
granaatmelasse	3	el
citroen (sap)	2	st
water	350	ml

Pers de citroen uit, bewaar het sap. Schil en snipper de uien. Verwarm de olie in een ruime pan. Voeg de gesnipperde uien toe, leg een deksel op de pan en laat op laag vuur, regelmatig roerend, in ca 10 min stoven tot deze zacht en nog glazig zijn. Haal de uien uit de pan en zet apart. Strooi zout en versgemalen zwarte peper over de kippendijen en bak ze in het uienvet in ca.10 min. (regelmatig keren!). Haal de kip uit de pan en zet apart. Leg nu de abrikozen en de uien in de pan. Leg vervolgens de stukken kip boven op de abrikozen en uien. Roer door 350 ml water met een garde de kaneel, koriander, granaatappelmelasse en het citroensap. Giet dit mengsel over de kip in de pan. Leg een deksel, iets schuin op de pan en laat op laag vuur ca. 25 min stoven tot de kip zacht en gaar is en de saus deels is ingekookt.

## Courgettes

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kleine courgettes	6	st
zonnebloemolie	3	el
witte wijnazijn	150	g
suiker	75	g
gedroogde munt	2	el

Verhit de grill op de hoogste stand. Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie. Was en snijd de courgettes in de lengterichting in dunne plakken. Leg ze op de bakplaat. Smeer ze aan beide kanten in met zonnebloemolie en strooi er een beetje zout overheen. Grill ze ca.10 min tot ze zacht en geelbruin van kleur zijn. Draai ze halverwege om. Verwarm op halfhoog vuur de azijn met de suiker en de gedroogde munt. Voeg een beetje peper toe en blijf roeren tot de suiker helemaal is opgelost. Kook op laag vuur 3 min in. Leg de plakken courgettes naast elkaar op een schaal, giet de azijndressing eroverheen en druppel er wat extra vergine olijfolie over. Laat het gerecht afkoelen.

## Ricotta

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
ricotta	400	g
(bio)citroen (rasp)	1	st
zout en zwarte peper		
extra vergine olijfolie		

Was en rasp de schil van 1 (bio )citroen. Klop met een vork 400 g ricotta los met 2 ½ el extra vergine olijfolie en de citroenrasp. Maak het af met zout en versgemalen zwarte peper naar smaak.

**Gemarineerde mango met kokosroom en boudoirs**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rijpe mango's	4	st
sinaasappels	2	st
citroenen	2	st
vloeibare honing	4	el
gemalen kokos	50	g
slagroom	250	ml
poedersuiker	4	el
kokoslikeur	4	el
eieren (eiwit en eidooier)	6	st
fijne suiker (75+75)	150	g
bloem	75	g
aardappelzetmeel	75	g
extra fijne suiker om te bestrooien		
snuf zout		
munt	½	bos

Zet 12 dessertbordjes klaar. Verwarm de oven voor op 180 °C. Pers de sinaasappels en de citroenen uit. Schil de mango, verwijder de pit en snijd in blokjes. In kom sinaasappelsap, citroensap en honing tot marinade roeren. Mangoblokjes erdoor scheppen. Afdgedekt 60 min marinieren. Zorg dat kommen en gardes goed schoon en vetvrij zijn. Split de eieren. Klop de eidooiers met de helft van de suiker (75g) los. Doe de eiwitten en het zout in een andere kom en klop deze op met een mixer. Voeg geleidelijk de 75 g suiker hieraan toe en blijf kloppen tot het eiwit stijf is en de suiker is opgelost. Spatel vervolgens de eidooiers door het opgeklopte eiwit. Zeef de bloem en het aardappelzetmeel in gedeelten boven de luchtige massa en spatel het door elkaar. Doe het mengsel in een spuitzak met een glad spuitmondje van 1-1 ½ cm doorsnede en spuit vingers van ca. 8 cm lang op een met bakpapier beklede bakplaat. Minimaal 24 stuks. Houd voldoende tussenruimte, de boudoirs rijzen nog. Bestrooi de boudoirs aan bovenzijde met behulp van een theezeefje met extra fijne suiker en blaas de overtollige suiker van het bakpapier af. Bak de boudoirs af in ca. 15 min tot ze lichtbruin zijn. Laat ze afkoelen op een rooster. Mochten de boudoirs na het afkoelen nog iets te zacht zijn, plaats ze dan (zonder bakpapier) op een ovenrooster ca. 4 min. terug in de oven. In droge koekenpan kokos in 2 min op laag vuur goudbruin roosteren. Schuif de kokos met spatel heen en weer om verbranden te voorkomen. Bewaar tot serveren. In schone kom de slagroom met poedersuiker en likeur lobbijg kloppen. Knip 12 munttopjes en losse muntblaadjes voor de garnering. Haal de mangoblokjes uit de marinade en rangschik ze op het dessertbordje. Besprenkel het bordje met 1 el marinade. Schep 2 el geklopte room over de mango. Strooi de kokos over het gerecht. Garneer het geheel met munttopje en wat losse muntblaadjes en steek de twee boudoirs tussen de mangopartjes.