

2023 april

Les Amis de Cuisine Den Haag · Lente

Warme cocktailsaus

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
eidooier	30	g
heel ei	60	g
zonnebloemolie	100	g
olijfolie	25	g
franse mosterd	5	g
sherryazijn	3	g
tomatenketchup	75	g
cognac	1	el
gembersiroop	1	el
paprikapoeder	0.5	theel
citroensap	1	theel
slagroom	75	g
pro espuma	1	lepel

Meng alle ingrediënten van de cocktailsaus met elkaar, breng op smaak met zout en peper en giet de saus in een kидde. Plaats een patroon en plaats de Kidde in een au bain marie van maximaal 65°C.

Hollandse garnalensalade

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
hollandse garnalen	500	g
granny smith appels	2	
komkommer	0.5	
bleekselderij	1	stengels
bieslook	0.5	bosje
sjalot	1	
olijfolie		
limoen	1	

Schil alle groenten en appel, verwijder zaad van de komkommer en snij in fijne brunoise. Meng de fijne-brunoise-groente naar smaak door de garnalen en breng op smaak met olijfolie, peper en zout en limoensap (vlak voor uitserveren).

Gemarineerde komkommer

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
komkommer	1	
sushiazijn		

Snij de komkommer in de lengte in tweeën, verwijder het zaad en de schil. Snij of steek in mooie vormpjes. Doe over in een vacumeerzak. Proef de sushiazijn en vlak zonodig af met water. Voeg bij de komkommer samen met iets zout. Vlak voor uitserveren uitlaten lekken in een zeef.

Eindbereiding

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
veldsla	75	g

Maak de veldsla aan met wat zelf gemaakte dressing. Verfris zonodig de garnalensalade met limoensap.

Okonomiyaki

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
kombu	10	g
katsuobushi (bonitovlokken)	15	g
water	300	ml
shiitake	125	g
spitskool	1	
bloem	200	g
dashi	200	ml
eieren	5	
bosui	5	
pistachenootjes	100	g

Okonomiyaki zijn hartige Japanse pannenkoekjes met kool en overige ingrediënten. Maak dashi. Verwarm het water samen met de ingeknipte kombu tot circa 60°C en laat 1 uur infuseren. Haal de kombu uit het water en verwarm de bouillon tot 80°C. Voeg de bonitovlokken toe. Laat 2 minuten staan en passeer door een zeef. Laat afkoelen. Ontvang ong. 300 g pijlstaartinktvis (van bereiders van 3e gang). Snij de inktvis tot ringen en bak in wat zonnebloemolie op heel hoog vuur 2 minuten. Laat afkoelen. Snij de kern uit de spitskool en verwijder dikke bladnerven. Snij het dunne blad in smalle reepjes. Snij de shiitake in stukjes en bak in zonnebloemolie, voeg de spitskool toe en bak en smoor 20 minuten tot het blad zacht wordt. Snij de lenteui in dunne ringen. Verdeel de spitskool, inktvisringen, shiitake, lente ui en de gepelde pistachenootjes over twee kommen. Klop 200 ml dashi, 200 g bloem en 5 eieren tot een beslag. (Doe de bloem in mengkom en maak een kuiltje in het midden. Een voor een de eieren in het kuiltje door de bloem glad roeren, steeds meer bloem pakken. Daarna de vloeistof toevoegen) Verdeel het beslag over de twee kommen en meng goed door. Gebruik niet meteen al het beslag, op gevoel. Verhit 2-3 el zonnebloemolie in twee ruime koekenpannen. Verdeel het koolmengsel over de 2 pannen, druk een beetje plat en vorm een pannenkoek. Dek af met een deksel en bak de pannenkoek net zo lang tot de bovenkant bijna gestold is. Keer rustig om en bak aan de andere kant nog een paar minuten. Vlak voor uitserveren circa 20 minuten bakken. Laat de okonomiyaki iets afkoelen.

Tonkatsusaus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
worcestersaus	100	ml
tomatenketchup	100	ml
soyasaus	2	el
mirin	1	el
bruine bastardsuiker	1	el
rijst azijn	1	el
ui	0.25	
rozijnen	2	el
granny smith	0.5	
mosterd	0.5	tl
knoflookpoeder		
peper		

Doe alle vloeistoffen in een pannetje, snij alle vaste ingrediënten rag fijn en voeg samen met de overgebleven ingrediënten in het pannetje. Kook 10 minuten door en pureer fijn. Naar smaak knoflookpoeder en peper toevoegen.

Pijlstaart inktvis

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
verse kleine pijlstaartinktvisjes (ca 140 g p.p.)	16	

Maak de pijlstaart schoon: snijd de tentakels net voor de bek af (de tentakels bewaren). Trek de kop en de ingewanden uit de vis. Trek ook de doorzichtige balein mee. Snijd de vis in de lengte doormidden en schraap eventuele restjes uit de binnenkant. Geef ong 300 g pijlstaartinktvis aan de bereiders van de tweede gang. Zet de tentakels en schoon gemaakte inktvis tot de eindbereiding in de koeling.

Geroosterde paprika

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
puntpaprika's	4	
olijfolie		
chardonay azijn		
peper zout		

Verwarm de salamander op de hoogste stand voor. Bedek een plaat met aluminiumfolie op de bodem om lekkend paprikavocht op te vangen. Snij de paprika in de lengte doormidden, verwijder zaadlijsten, leg op een klein rooster en goed platdrukken. Grill tot er flinke zwarte blaren op staan. Blijf in de gaten houden. Hierna in een plastic zak doen en dichtknopen. 20 minuten in een theedoek gerold weg leggen. Na 20 minuten het vel verwijderen en het vruchtvlees in lange dunne repen snijden. Maak een dressing naar smaak van de azijn en olijfolie. Meng dit door de paprika.

Ailoi

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
bollen knoflook	2	
dooier	55	g
olijfolie		
citroensap, zout en peper naar smaak		

Rol de knoflooktenen in aluminiumfolie en pof ze 30 minuten in een oven van 180°C. Hang een bolzeef boven een bekken. Wrijf de knoflooktenen door de zeef. Meng met een staafmixer de knoflookpulp met de eidooier, zout en peper. Voeg nu in een dunne straal de olie toe. Breng eventueel op smaak met citroensap. Bewaar in de koeling.

Gepofte tomaat

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
honing /cocktail tomaatjes	34	
olijfolie	100	ml
rozemarijn	3	takjes
tijm	15	takjes
knoflook	5	tenen
sjalot	2	
zwarte peper, zout, suiker		

Snij de sjalot en knoflook fijn. Doe in een oven schaal en meng met de kruiden en olie. Voeg de tomaatjes toe en meng door. Pof de tomaat in een oven op 160°C tot gaar.

Couscous salade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
couscous	250	g
kippenbouillon van gang 4	275	ml
knoflook	2	tenen
tijm		
rozemarijn		
courgette	0.5	
sjalotten	3	
wortels van een bospeen (1 bos per 4 á 5 kookgroepen)	3	
gedroogde abrikozen	10	
walnoten	10	
feta	100	g
bladpeterselie	0.5	bosje
aceto balsamico		

Breng 275 ml kippenbouillon aan de kook. Knoflook, tijm, rozemarijn toevoegen en 10 minuten laten mee koken met deksel op de pan. Verwijder de kruiden en knoflook. Voeg de couscous toe, deksel op de pan en van het vuur. Na 10 minuten aanmaken met een klontje boter. Snij de courgette in de lengte in tweeën. Verwijder zaadlijst met een lepel. Snij alle groente in fijne brunoise. Smoor in roomboter de brunoise van wortel, sjalot halfgaar, voeg de courgette blokjes toe en smoor kort tot half gaar. Naar smaak en verhouding een salade mengen van de groenteblokjes, brunoise abrikoos en gehakte walnoot, peterselie en couscous. Op smaak brengen met feta, aceto balsamico, zout en peper.

Gegrilde courgette

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
courgette	1	
knoflook	4	tenen
olijfolie		
zout en peper		

Snij ronde plakken van 1 cm dikte. Maak de knoflook schoon en knijp fijn in wat olijfolie. Breng de plakken op smaak met peper en zout en bestrijk royaal met de knoflookolie. Grill in een hete grillpan een mooi ruitje aan beide zijde van de gourgette. Gaar zonodig iets na in warme oven. Snij in tweeën voor presentatie staand op de snijkant.

Gewokte pijlstaartinktvis

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
lente ui	5	
tenen	4	knoflook
geraspte gember	1-2	tl
rijst olie		
tsuyu (soja, merin, dashi)		

Snij de lente ui in dunne ringen. Hak de knoflook fijn. Snij de schoongemaakte inktvis tubes in ringen. Verwarm een rvs pan goed heet, verhit rijst olie en bak de inktvis aan. Voeg meteen de ui, knoflook en gember toe en bak rondom fel aan. Blus af met iets tsuyu en glaceer rondom.

Gefrituurde tentakels

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bloem		

Haal de tentakels door de bloem en frituur ala minuut voor circa 1 minuut.

Granaatappel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
granaatappel		

Snij de granaatappel in tweeën en klop met een houten lepel de granaatapplestukjes er uit.

Kippenbouillon

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
kippenvleugels	750	g
grote uien	1	
kleine prei	1	
bleekselderij	2	stengels
winterwortel	0.5	
tijm	6	takjes
rozemarijn	1	takje
peperkorrels	15	
laurierblad	1	
witte wijn	150	ml

Hak de kippenvleugels in kleine stukken en snij de groenten fijn. Bak de kippenvleugels goed aan in een snelkookpan. Zodra goed aangebakken, dan af blussen met iets wijn, los schrapen en weer goed aanbakken. Voeg de groente, kruiden toe en 1,25 liter water toe. Sluit af met deksel, breng aan de kook en op laag vuur 1 uur laten trekken. De bouillon door een zeef passeren. Verwijder het vet (door in de saustrechter te schenken en de bouillon er onder uit te laten lopen). Meet 1 liter van de bouillon af en gebruik voor de parelgort. Het restant van de bouillon wordt aan de bereiders van de 3e gang gegeven.

Gerookte biet

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
bieten	3	
gedroogde rozemarijn	0.33	theelepel

Kook de bieten gaar (circa 1 uur). Wrijf het schilletje er onder de kraan af. Snij in plakken van 1 cm dikte. Snijd de plakken in blokjes van 1 bij 1 cm (bewaars de afsnijdsels voor de brunoise van biet). Rook de blokjes 5 minuten met 1/3 theelepel gedroogde rozemarijn in het rookblik. Bestrijk licht met olijfolie voor een glans.

Brunoise van biet

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
afsnijdsels van gekookte biet		

Snij de restanten van de gekookte biet brunoise, circa 250 g. Deze wordt later door de parelgort risotto gemengd.

Bietensap

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
bieten ongekookt	5	

Snij in stukjes en draai tot sap in de slowjuicer.

Gebakken geitenkaas

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
geitenkaas (bvb bettine blanc)	250	g
langwerpige plakjes gerookt ontbijtspek	17	

Snij 17 plakjes geitenkaas. Rol de plakjes ontbijtspek rondom een plakje geitenkaas. Bedek de kaas zoveel als mogelijk. Zet in de koeling tot vlak voor bakken.

Risotto van parelgort

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
parelgort	250	g
sjalot	2-3	
witte wijn	125	ml
bietensap	200	ml
crème fraîche		
parmanzaanse kaas	75	g

Parelgortrisotto heeft een langere garingstijd dan risotto van Arborio rijst, circa 50-60 minuten. Bij voorkeur starten voordat de voorafgaande gang wordt geserveerd. Pas wel op aanbranden. Breng de kippenbouillon en bietensap in aparte pannen aan de kook. Snipper de sjalot fijn. Fruit op laag vuur glazig in olijfolie. Voeg de parelgort toe en bak rondom. Blus af met witte wijn en zodra verdampt de bietensap in delen toevoegen. Daarna de parelgort verder als risotto bereiden onder geregeld roeren en beetje kippenbouillon toevoegen. Zodra gaar naar smaak de bieten brunoise toevoegen en naar smaak crème fraîche doorroeren. Strooi de geraspte kaas er over en laat met deksel op de pan 10 minuten rusten. Breng op smaak met peper en zout.

Gestoofde lamsbout

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
texels lamsbout	2000	g
wortel	125	g
ui	125	g
prei	125	g
bleekselderij	125	g
knoflook	6	teentjes
rozemarijn	4	takjes
tijm	10	takjes
rode wijn	200	ml
lamsfond	800	ml

Snij het vlees van het bot. Braad het vlees en bot rondom aan. Snij de groente. Bak de groente, knoflook en kruiden in dezelfde pan aan, blus af met rode wijn. Voeg de lamsfond toe. Laat 3 uur op laag vuur stoven met de deksel op de pan. Zodra het vlees gaar is, van het bot afplukken en afgedekt in warmhoudkast bewaren. Passeer het stoofvocht door een zeef en kook in tot een saus.

Gerookte sjalot

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sjalotjes (zelfde grootte)	9	

Maak de sjalotten schoon. Snij in de lengte doormidden. Gaar in de stoomoven voor 10-20 min. Zodra gaar deze gaar zijn uit de stoomoven halen en 5 min roken met weinig rookmot. Houd warm.

Krokante zilverui

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zilveruitjes	40	
bloem		
eiwit		
panko		
airbag granulaat (sosa) = spekzwaard	90	g

Kook de zilveruitjes beetgaar. Maak de zilveruitjes schoon en dep de droog. Maal 75- 100 g Airbag granulaat fijn in een kleine blenderbakje. Het dient de grofte van kristalsuiker hebben. Meng vervolgens met gelijke delen panko. Haal de zilveruitjes door de bloem en vervolgens door het eiwit en de paneerlaag van panko en airbag zwaard. à la minute : Frituur in olie van 180°C. Zorg voor een mooie goudbruine kleur en let er op dat alle zwaard goed gepoft is.

Raapsteeltjes stampot

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kruimige aardappels	600	g
raapsteeltjes	300	g
parmezaanse kaas	100	g
melk		
boter		

Schil de aardappelen en kook gaar. Rasp de Parmezaansekaas. Knijp de aardappelen tot puree en maak aan met melk, boter en pamezaansekaas. Houd warm. Snij de wortels van de raapsteeltjes, was de raapsteeltjes uitvoering om het zand te verwijderen. Droog in de slacentrifuge en snij de raapsteeltjes grof. Vlak voor uitserveren de rauwe raapsteeltjes door de gloeiend hete puree mengen.

Yoghurtijs

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
volle yoghurt	1	l
slagroom	100	ml
kristalsuiker	200	g
druivensuiker	60	g
vanillestokje	1	

Verwarm de 125 g yoghurt, slagroom, suiker en druivensuiker in een pan. Roer goed tot de suiker is opgelost en doe de rest van de yoghurt erbij. Schraap het merg uit het vanillestokje en voeg bij het ijsmengsel. Draai tot ijs.

Passiecurd

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
passievruchtencoulis	100	g
suiker	70	g
boter	60	g
eigeel	60	g

Doe passievruchtencoulis, de suiker en de boter in een kom en verwarm de kom au bain-marie tot de boter gesmolten is. Voeg het eigeel toe en gaar bain-marie tot het mengsel dikker begint te worden. De curd is klaar bij ongeveer 84°C.

Yoghurt spongecake

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
eiwit, gepasteuriseerd	200	g
amandelpoeder	40	g
yoghurtpoeder (yopol/sosa)	40	g
suiker	45	g
bloem	15	g
enkele kartonnen bekertjes		

Draai eerst het amandelpoeder fijn in een blender. Meng daarna alle ingrediënten in de blender. Passeer door een zeef en doe daarna in een sifon. Belucht met twee patronen. Neem enkele kartonnen bekertjes en prik er onder een gaatje in. Vul de bekertjes voor 1/3 met het beslag en gaar 40-60 seconden in de magnetron op 900 Watt. Laat volledig afkoelen en knip de bakers vervolgens open zodat je de cakejes eruit kunt halen.

Kruimeldeeg

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
koude boter	50	g
suiker	50	g
zout		Snuf
bloem	100	g

Laat de boter zacht worden. Doe alle ingrediënten in een bekken en meng met de hand tot een kruimeldeeg ontstaat. Verbrokkel en bak vervolgens goudbruin af in een oven van 170°C.

Yoghurt witte chocoladeganache

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
volle yoghurt	90	g
witte chocolade	150	g
citroen	0.5	

Pers de halve citroen. Verwarm de yoghurt, citroensap en de witte chocolade samen tot circa 40°C, meng goed door en doe over in een spuitzak. Laat opstijven.

Gemarineerde aardbeien

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
hollandse aardbeien	500	g
suiker	100	g
water	75	g
pastis	75	ml
limoen	1	

De suiker in het water oplossen. De Pastis en (deel van) het sap van de limoen naar smaak toevoegen. Snijd de aardbeien doormidden en leg ze in het vocht. Zet in de koeling en zodra het afgekoeld is, de hele bak in de vacuüm machine en trek 2 maal vacuüm.