

# 2023 juni

Les Amis de Cuisine Den Haag · Zomer

---

**VOORGERECHT** Dashi, aardappeltjes, tofu sticks, twee bereidingen van aubergine, sperzieboontjes met pinda, Spinazie met sesam, daikon met Szechuanpeper en gemarineerde enoki, sushi

## Dashi, Vegan Agedashi Nasu, Poteto

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kombu	40	g
bonitovlokken	60	g
water	2100	ml
aubergine	600	g
maïzena	4	el
zonnebloemolie om te frituren		
sojasaus	130	ml
mirin	130	ml
kleine aardappeltjes	32	
sake	12	el
suiker	3	el
zonnebloemolie	6	tl
daikon	6	tl
gember	1	cm
lente ui	6	
shichimi tōgarashi	3	tl

Week de kombu 30 minuten in twee liter koud water. Breng vervolgens het geheel net aan de kook. Draai het vuur uit en verwijder de kombu. Voeg de bonitovlokken toe en breng vervolgens het geheel opnieuw aan de kook. Schuim de bouillon regelmatig af en laat het geheel ca 1 minuut zachtjes koken. Neem de pan van het fornuis en laat de dashi ca 10 minuten afkoelen. Zeef het geheel en laat verder afkoelen. Gebruik 400 ml voor de tentsuyu in de Vegan Agedashi Nasu, 150 ml voor de poteto, 200 ml voor de enoki, 250 ml voor de gestoomde zeebaars en 1000 ml voor de miso soep. Snijd de aubergine in blokjes van 2 bij 2 cm. Week de aubergine 10 minuten in koud water. Giet af en dep goed droog met keukenpapier. Verhit de olie tot 140 0C. Wentel de blokjes door de maïzena en frituur tot ze goudbruin zijn. Breng alle ingrediënten in een pan al roerend aan de kook. Laat 4 minuten zachtjes koken. Tentsuyu wordt warm geserveerd. Bereidt deze component dus a la minute. Schil de aardappeltjes. Meng de sojasaus, mirin, sake en suiker. Doe de aardappelen in het mengsel en vul aan met water tot ze onder staan. Kook gaar en giet af. Meng de zonnebloemolie en de dashi. Deze vloeistoffen emulgeren moeilijk. Je kunt het mengsel gemakkelijk gebruiken ook al is het nog niet een homogene vloeistof. Voeg de aardappeltjes toe en laat ze op deze wijze 'coaten'. Laten staan tot serveren. Rasp de gember, rasp de daikon. Snijd de lente-ui in kleine ringen. Leg in een ruime kom de gefrituurde blokjes. Voeg daar wat tentsuyu aan toe en garneer met de daikon, de gember, de lente-ui en wat shichimi. Doe de aardappeltjes in vier verwarmde schalen en zet op tafel. Zet voorts aparte schaaltes met tentsuyu erbij.

## Nasu no kakugiri, Tōfu sutikku, Hōrensō Pinattsu to ingen

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
harde tofu	1000	g
zonnebloemolie		
zout		
misopasta	8	el
suiker	4	el
sake	8	tl
mirin	8	tl
grote cocktailprikkers		
grote aubergine	1	
sojasaus	3	el
kombu poeder	2	tl
geschilde gember	1	duim
olie	1	el
gewassen spinazie	600	g
geroosterd sesamzaad	4	el
sperziebonen	300	g
pinda's	80	g
zwarte sesamzaadjes ter garnering		

Meng de miso, suiker, sake en mirin tot een dikke saus. Proeven en eventueel de balans aanpassen. Licht zout, iets zoetig. Snijd de tofu in blokjes van 6 cm lang, 2 cm breed, 1 cm dik. Droogdeppen. Glaceer de tofu voor met wat saus. Bak de sticks krokant in de olie. Op een grote cocktailprikker zetten als een lolly. Doe de bewerking a la minute dan blijft de tofu knapperig. De aubergine in stukken snijden van 2 cm. Laat de aubergine in koud water staan tot ongeveer 45 minuten voor het serveren. Meng de sojasaus met de suiker en het kombu poeder. Water afgieten en aubergine zorgvuldig droogdeppen met keukenpapier. Bak de blokjes in olie in een ruime pan met antiaanbaklaag (Tefal) en op het laatst afblussen met het sojasausmengsel. De gember in heel fijne blokjes snijden of raspen en bij het serveren op de aubergine strooien. NB: het bakken kost wat tijd (ca 10 minuten). Gebruik eventueel twee pannen. De spinazie exact één minuut in gezouten water blancheren. Af laten koelen in ijswater. Goed uitknijpen. De sesam fijnmaken in een vijzel. De sesampasta mengen met suiker en sojasaus (proeven, evt. verhoudingen wat aanpassen) en door de spinazie mengen. Maak de sperzieboontje schoon door van boven en onder de punt af te snijden. Snijd of breek de sperzieboontjes in stukjes van ongeveer 4 cm. Kook de sperzieboontjes beetgaar in water met zout. Koel de boontjes meteen terug in ijswater. Droog de boontjes met keukenpapier. Vijzel de pinda's fijn. Meng de pindapasta met suiker en Sojasaus. (Proeven, evt. verhoudingen wat aanpassen). Meng vervolgens het pindamengsel door de boontjes. Serveer elk van de componenten in 4 aparte bakjes (32 in totaal) Besprenkel de tofu met het restant van de saus uit de pan waarin is gebakken en wat sesam.

## Sushi

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sushi rijst	500	g
water	1	l
rijstazijn	60	ml
witte basterdsuiker	15	g
zout	6	g
groene asperges	16	
suiker	60	g
sjalotjes	2	
rasp van citroen		
eigeel	50	g
wasabipasta uit tube	4	tl
gembersiroop	10	ml
zonnebloemolie	225	ml
peper en zout		
bladen nori	6	
verse zalm	400	g
komkommer	1	
avocado	1	
citroen	1	

Was de rijst een aantal keren heel goed in koud water tot het moment waarop het water niet meer troebel is. Even uit laten lekken in een zeef. Kook de rijst in 1 liter water. Als de rijst gaat koken op een plaatje doorkoken zodat het niet te snel gaat. Maak een mengsel van de rijstazijn, de basterdsuiker en het zout. Let erop dat de suiker geheel wordt opgelost. Stort de rijst als deze klaar is in een grote schaal, verdeel de rijst over het oppervlak. Sprenkel het mengsel over de rijst, roer door en laat de rijst langzaam afkoelen. Snipper de sjalotjes. Meng de rijstazijn, de sjalotjes, de suiker en de citroenrasp. Verwarm het mengsel tot de suiker volledig is opgenomen. Laat niet koken. Laat de marinade vervolgens afkoelen. Was de asperges. Snijd de harde onderkant van de asperges. Breng ruim water met een beetje zout en suiker aan de kook. Draai het vuur uit en laat de asperges garen in het afkoelende water. De asperges zijn klaar wanneer ze beetgaar zijn. Snijd de afgekoelde asperges door in de lengte om de marinade beter te laten opnemen. Leg ze in een kleine metalen bak om te marinieren. Giet het mengsel over de asperges en laat tenminste 1 uur marinieren. Klop onder het toevoegen van kleine beetjes zonnebloemolie met een garde de eierdooiers en voeg de wasabipasta toe. Doe dat langzaam zodat de zonnebloemolie wordt opgenomen. Dit herhaal je totdat de olie geheel is toegevoegd. Voeg daarna de sushi azijn toe en de gembersiroop. Op smaak brengen met peper en zout en evt. wat meer wasabi. Doe de wasabi mayonaise in een spuitzak. Er kan ook gekozen worden voor een bereiding met de staafmixer. Neem een smalle, hoge beker en meng met de staafmixer de eigeel, wasabipasta, rijstazijn en gembersiroop tot een glad mengsel. Zet de staafmixer op de bodem. Voeg, al mixend, geleidelijk de olie toe totdat een smeùige mayonaise is ontstaan. Het maken van een sushi rol is niet ingewikkeld. Indien je het nog niet eerder gedaan hebt: Kijk de video <https://www.youtube.com/watch?>

v=08jwep99A\_I Snijd de avocado in zeer dunne plakjes (3 mm). Besprenkel de avocado met wat citroen. Snijd de verse zalm in langwerpige reepjes. Snijd de komkommer in tweeën en verwijder de zaadlijsten. Snijd dan dunne slierten van de komkommer (2 mm). Leg een blad nori neer op een sushi matje of op plastic vershoudfolie. Zorg ervoor dat de handen wat vochtig zijn en spreid voorzichtig een laagje rijst over  $\frac{3}{4}$  van het nori blad. Leg hierover vershoudfolie. Draai dan het nori blad om zodat de folie op het matje komt te liggen. Verdeel en stapel de zalm, de komkommer, wat schijfjes avocado en de asperge over de rijst. Spuit er een dunne straal wasabi-mayonaise over. (Let op dat je wat over houdt voor de eindbewerking.) Rol met het matje het geheel tot een dikke worst. Zorg ervoor dat het strak wordt ingerold maar dat de nori niet breekt. Laat even het folie erom heen zitten zodat het goed blijft plakken. Leg weg tot eindbereiding. Op het moment van serveren worden uit elke rol 8 schijven (sushi) gesneden. Het snijden gaat het best wanneer het mes na enkele sneden vochtig gemaakt wordt. Dat voorkomt plakken. Serveer de schijven op vier borden door ze rechtop te zetten met een beetje tussenruimte. Doe op elke schijf een dot wasabi-mayonaise. Voor iedere deelnemer zijn er tenminste twee schijven.

### Daikon Sanshō-zuke, Enokidake Kaorizuke

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
daikon	450	g
zout	15	g
sesamolie	2	el
szechuanpeper	1	el
rode chili (spaanse) peper	1	
sojasaus	2,5	el
enoki paddenstoelen	400	g
rijstazijn	100	ml
citroen	1	
mirin	70	ml
sake	0,5	el

Snijd de daikon julienne met een dikte van 3 mm en 4 cm lang. Meng de gesneden reepjes met het zout. Zet er een gewicht op en marineer 2 uur zodat het vocht eruit komt. Verwijder het zout door de reepjes kort met water schoon te spoelen. Dep ze droog. Verwarm op matig vuur de sesamolie tezamen met de Szechuanpeper in een steelpan om het aroma te activeren. Haal van het vuur en voeg de in kleine stukjes gesneden chilipeper en de sojasaus toe. Breng het mengsel aan de kook en giet het vervolgens over de daikon reepjes. Meng het goed zodat alle reepjes doordrenkt worden. Snijd de onderkant van de enoki paddenstoelen zodat ze loskomen van elkaar of gemakkelijk los te trekken zijn. Schrap de zeste van de citroen. Gebruik 200 ml dashi die over is van het eerste gerecht. Kook de paddenstoelen kort samen met de mirin, de dashi en de sake. Laat afkoelen in een schaal en sprenkel de zeste, de rijstazijn en wat sojasaus eroverheen. Meng goed en vacumeer het dan tot het moment van uitserveren. Zet koel weg. Verdeel de gerechten in aparte bakjes en zet op tafel.

**VISGERECHT** Gestoomde kool met zeebaars, gefrituurde lotuswortel en gestoofde sojabonen, gestoomde kip met asperge, pruim en wasabi

---

### Kyabetsu to shībasu no mushimono

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
zeebaarsfilet	500	g
kleine spitskool	1	
olie	1	tl
witte prei	3	
tempura	150	g
misopasta	2	el
sojasaus	10	ml
spa rood	170	ml
sojasaus usukuchi (lichte sojasaus)	25	ml
mirin	25	ml
kuzu zetmeel (arrowroot)	5	g
limoen		

Haal een aantal bladen van de spitskool en snijd deze in repen met een breedte van 3 - 4 cm. Probeer in totaal 48 repen te snijden zodat elke portie drie repen heeft. Verwijder de harde kern. Stoom deze repen gaar in de stoomoven op 130°C met 100% stoom (ca. 10 min). De zeebaars a la minute met wat zout en een beetje olie grillen onder de salamandergril. Voor het serveren portioneren. Maak de witte prei schoon en schaaf deze in de lengte als dunne slierten. Leg in koud water. Deze dienen a la minute te worden gefrituurd. Voor het frituren met keukenpapier droogdeppen. Meng de misopasta met een beetje spa rood tot er een gladde vloeistof ontstaat. Voeg de overige ingrediënten toe en meng verder met een garde tot een glad beslag. Haal de preislierten door het tempurabeslag. De prei dient a la minute te worden gefrituurd. Breng in een pan dashi, sojasaus en mirin aan de kook. Haal van het vuur. Los het kuzu zetmeel op in water zonder klonten tot een papje en voeg dit langzaam toe aan het mengsel om de kuzuan in te dikken. (Attentie: mogelijk meer kuzu toevoegen. De saus moet iets gebonden zijn.) Maak een klein stapeltje van de gestoomde kool en leg daarop een stukje zeebaars. Leg daarop een torentje van gefrituurde prei. Garneer met enkele schijfjes limoen. Opmerking: Wijze van eten: een stukje vis met de hand oppakken, samen met wat prei in een reep kool rollen en dan eten.

## Zalm teriyaki

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
sojasaus	60	ml
mirin	15	ml
bruine basterdsuiker	1,5	tl
zalm	500	g
jonge prei	200	g
koningsoesterzwam	300	g
maitake paddenstoel (eikhaas)	200	g
zonnebloemolie	40	ml
limoen		

Meng de ingrediënten tot een marinade. Snijd de zalm in 16 gelijke (qua dikte) stukjes. Marineer de zalm in de teriyaki saus gedurende een uur. Verwarm de oven voor op 180 0C. Leg bakpapier op een bakplaat en daarop de stukken gemarineerde zalm. Bak de zalm in ca 5 minuten en bestrijk de zalm 3 tot 4 keer met de marinade. Snijd de prei in stukjes van ca 3 cm. Snijd de koningsoesterzwammen in langwerpige stukjes. Snijd de stengel van de Maitake paddenstoelen af. Bak de prei in wat zonnebloemolie zodat ze gaar zijn. Haal de prei uit de pan en zet ze in de warmhoudkast. Bak daarna de paddenstoelen. Zodra de paddenstoelen klaar zijn, kan er worden geserveerd. Serveer alles op vier grote voorverwarmde borden waarbij je zalm prei en paddenstoelen netjes groepeert. Voeg een schijfje limoen toe. De borden zijn bedoeld om van te pakken.

## Toriniku to asuparagasu no mushimono ni ume to wasabi

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
kippendij	600	g
groene asperges	7	
verse gember	1	cm
mild zoute umeboshi (gedroogde, ingelegde pruimpjes)	4	
sake	3	tl
sojasaus	3	tl
wasabi (tube)		

Snijd de kipfilet in langwerpige stukjes van ca 4 cm en 1 cm dik. Rasp de gember fijn. Wrijf de kip in met wat zout, peper en geraspte verse gember. Stoom de kip gaar in ca 4 minuten. Snijd de harde onderkant van de asperges. Kook de asperges beetgaar in water met een beetje zout. Uit laten lekken. Snijd de asperges schuin in stukken van 4-5 cm. Verwijder de pit uit de umeboshi. Snijd vervolgens het vruchtvlees in kleinere stukken. Vruchtvlees met mes stuk slaan, mengen met sake, sojasaus en wasabi naar smaak tot een smeùige saus. Kip en asperges mengen met de saus en in 4 schaaltes schikken. Serveren tezamen met de andere gerechten om 21.00 uur.

## Gefrituurde lotuswortel en gestoofde sojabonen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
lotuswortel	15	cm
water	5	dl
rijstazijn	20	ml
zonnebloemolie		
zout		
paprikapoeder		
mosterdpoeder		
edamame diepvries	500	g
togarashi poeder	2	g
een vleugje zout		
olie		

Let op: zowel de lotuswortel als de enoki moeten a la minute worden bereid. Schil de lotuswortels met een dunschiller. Schaaf vervolgens dunne schijfjes van de wortel zodat je het patroon met gaten goed blijft zien. (ca 1 tot 2 mm). Doe de schijfjes in een kom met water met een scheutje rijstazijn. Week de schijfjes circa een ½ uur in het azijnbad. Spoel de schijfjes af in een vergiet en laat ze uitlekken. Dep ze vervolgens droog met keukenpapier. Frituur de schijfjes circa 3-5 minuten goudbruin in meerdere etappes, zo voorkom je dat ze niet aan elkaar zullen plakken. Temperatuur frituur 160-170°C. Laat ze uitlekken op keukenpapier, bestrooi ze met wat zout en een klein beetje paprikapoeder en mosterdpoeder voordat ze worden geserveerd. Ontdooi de sojabonen in water tot deze op kamertemperatuur zijn. Voeg de bonen aan een pan met een vleugje olie en stoof ze a la minute warm (deze hoeven niet heel heet te worden). Maak de bonen a la minute aan met de togarashi poeder en het zout. Leg de gefrituurde lotuswortel en de gestoofde sojabonen op schalen. De rest van de lotuswortel serveren in losse bakjes.

**SOEP** Miso-soep met rijst

### Miso-soep met rijst

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
lente uitjes	3	
rode miso	1,5	el
zijden tofu	300	g
japanse rijst merk (shinode)	500	g

Ontvang 1000 ml dashi van de eerste gang. Snijd de tofu in kleine blokjes. Snijd de lente-ui in kleine ringen. Meng de misopasta in een klein kommetje met een beetje van de dashi tot deze opgelost is. Zorg ervoor dat er geen klontertjes meer overblijven. Voeg de opgeloste miso toe aan de soep. Verlaag het vuur zodat de miso niet meekookt. Voeg vervolgens de blokjes tofu toe. Verdeel de soep in de soepkommen. Werk af met wat verse lente-ui. Was de rijst en kook deze met wat zout totdat deze gaar is. Verdeel de rijst over 4 bakjes waar men uit kan pakken. Serveer de miso-soep in kommen.

**DESSERT** Matcha-ijs, cheesecake met yuzu en jelly ingelegd met zomerfruit

---

## Matcha-ijs, cheesecake met yuzu en jelly ingelegd met zomerfruit

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
aardbeien	8	
blauwe bessen	50	
kiwi's	2	
suiker	120	g
agar	6	g
water	480	ml
citroensap gezeefd	20	ml
gembersiroop	10	ml
pak kandijkoek	1	
boter	100	g
roomkaas	600	g
crème fraiche	200	g
yuzu marmelade	200	g
eieren	3	
limoen	1	
sinaasappel	1	
koude boter	50	g
vanille-extract	0,5	tl
snuf zout		
bloem	100	g
eierdooiers	2	
matcha-thee	2	el
volle melk	150	ml
room	250	ml

Begin hier meteen mee. Was de aardbeien, de bessen en schil de kiwi's. Doe het water in een steelpan en voeg citroensap, de gembersiroop en de agar toe. Breng aan de kook en laat ca 2 minuten zachtjes koken. Let erop dat de agar volledig is opgenomen. Haal van het vuur. Voeg de suiker toe en roer totdat de suiker volledig is opgenomen. Vul in totaal 48 siliconen vormpjes met een klein laagje van het mengsel. (max 3 mm). Zet de vormpjes ca 10 minuten in de koeling. Halveer de aardbeien, en snijd de kiwi's in schijfjes of kleine blokjes die in de siliconen vormpjes passen. Haal de vormpjes uit de koeling en leg in 16 vormpjes een halve aardbei, in de 16 andere twee tot drie blauwe bessen en 16 andere wat kiwi. Voeg het restant van het mengsel toe. Let op: het bodemlaagje mag nog niet helemaal stijf zijn anders maakt de bodemlaag geen verbinding meer met het toegevoegde mengsel. Haal met een cocktailprikkertje eventuele luchtballen eruit. Zet de vormpjes een uur in de koeling en vervolgens in de vriezer tot het serveren. Verwarm de oven voor op 160 0C. Vet een taartvorm in en bekleed deze met bakpapier. Verkrumel de kandijkoek en meng deze met de boter. Verdeel het mengsel over de bodem van de bakvorm en druk deze goed aan. Het oppervlak moet na het aandrukken vlak zijn. Bak de bodem blind ca 20 minuten in het midden van de oven. Laat afkoelen. Haal rasp van de sinaasappel en de limoen. Snijd de limoen in schijfjes en

leg deze in een siroop. (De siroop maak je door een deel water en een deel suiker te mengen.) Snijd ook de sinaasappel in schijfjes voor de garnering. Meng in een kom de roomkaas met de crème fraîche en de yuzumarmelade. Kluts de eieren en voeg deze toe aan het mengsel. Roer goed door. Stort het mengsel op de taartbodem en strijk de bovenkant glad met een paletmes. Bak de cheesecake circa 40 minuten in de oven. Laat afkoelen en garneer met rasp van de limoen en de sinaasappel. Doe de boter samen met de suiker, het vanille-extract en het zout in de kom en mix enkele minuten zacht en romig. Voeg dan ook de bloem toe en kneed of mix goed door elkaar. Verdeel de kruimels nu over een ovenplaat bedekt met bakpapier. Bak af in een voorverwarmde oven op 170°C in ongeveer 20 - 25 minuten. Doe de melk met de (gezeefde) matcha in een steelpannetje. Verwarm en roer flink met een kleine garde tot je geen matchaklontjes meer ziet. Zet het vuur uit. Klop de eierdooiers los met de helft van de suiker in een pannetje. Zet het eiermengsel op een zacht vuurtje en voeg nu al roerende scheutje voor scheutje de nog warme melk aan het eierdooiermengsel toe. Roer verder tot het mengsel aan de achterkant van een houten lepel blijft plakken en je er met je vinger een streep in kunt trekken die niet doorloopt. Zet nu het melk-ei-mengsel in een ijsbad en laat afkoelen tot 4 graden. Klop ondertussen de slagroom met de andere helft van de suiker half op. Dus niet helemaal stijf. Spatel wanneer het eiermengsel voldoende koud is de half opgeklopte slagroom erdoor. Zet in de koeling tot 1 uur voor het moment van serveren. Giet het mengsel in de ijsmachine en draai ijs. Bewaar even in de vriezer tot het moment van serveren. Leg op een leisteenbord een puntje cheesecake. Strooi wat crumble. Leg naast de cheesecake drie blokjes jelly en op de crumble een bolletje thee-ijs.