

2019 mei

Les Amis de Cuisine Den Haag · Lente

Schelpdieren

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
langoustines (of 1 p.p.)	16	
gamba's (of 1 p.p.)	16	
citroensap en -rasp		

Pel de gamba's en langoustines en verwijder het darmkanaal. (bewaarschalen). Snijd de langoustines fijn tot een tartaar, de gamba's bewaren tot eindbereiding. Roer eerst een scheutje olijfolie door de tartaar en kruid met peper en zout. Verfris met citroensap en citroenrasp.

Sushirijst

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sushirijst	200	g
water	800	g
zout		
sushiseasoning		
wasabipoeder		

Kook de sushirijst in water met snufje zout. Giet de rijst in een zeef en spoel onder koud stromend water. Maak de rijst aan met sushi-seasoning en wasabipoeder.

Schelpdierenbouillon

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
schalen van de langoustines en gamba's		
ui	1	
tomaat	1	
wortel	0.5	
knoflook	3	teentjes
olie	1	el
tomatenpuree	1	tl
cognac	3	el
witte port	3	el
tijm	1	takje
rozemarijn	1	takje
laurierblaadje	1	
groentenbouillon	750	ml

Hak de schalen van de gamba's en langoustines een beetje. Snipper de ui, en snijd de tomaat en de wortel in stukken (eerst schillen). Pel de knoflook. Verhit de olie in een ruime (braad)pan en bak op hoog vuur de schalen ca. 2 minuten aan. Voeg de tomatenpuree toe en bak hem ca. 1 minuut mee. Blus het geheel af met de cognac en de witte port. Flambeer de koppen ca. 1 minuut en voeg de fond, de ui, de tomaat, de wortel, de tijm, de rozemarijn, het laurierblaadje, en 2 resterende (geperste) teentjes knoflook toe. Breng het geheel aan de kook en zet het vuur laag. Laat de bouillon ca. 40 minuten trekken en giet hem door een fijne zeef en kook verder in tot ongeveer 400ml. Breng de bouillon eventueel op smaak met zout.

Gel van schelpdieren

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
van de schelpdierenbouillon	400	ml
sojasaus	50	g
agar agar	3	g
gellan	2	g
geweekt gelatineblaadje	1	

Breng de schelpdierenbouillon aan de kook en voeg de overige ingrediënten toe. Giet in een schaal en laat afkoelen. Doe de gel in een spuitzak met een klein spuitmondje.

Algenkrokant

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sushirijst	200	g
water	1	liter
wakame geweekt	100	g
sojasaus	30	g

Verwarm de oven voor op 120°C. Kook de sushirijst gaar. Giet af en draai de rijst met de geweekte (en uitgeknepen) wakame en sojasaus glad in de blender. Smeer dun uit over een siliconenmat (of 2) en bak in circa een half uur krokant. (Eventueel nog uitsteken als het nog te nat is en dan de ronde stukken nog nabakken in oven tot droog). Breek in 17 speelse stukjes.

Avocado

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
avocado's	2	
olijfolie		
citroensap en rasp		
zwarte peper		
fleur de sel		

Schil de avocado's en snij brunoise. Marineer in een mix van olijfolie, citroenrasp en -sap, peper en fleur de sel.

Eindbewerking en presentatie

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
de gepelde gambas		
witte mini asperges	34	

Stoom de asperges 3 à 4 minuten. Bak de gamba's kort in hete olie. Maak quenelles op het bord van de sushirijst en langoustinetartaar. Schep er in dezelfde vorm de avocadostukjes naast. Spuit een aantal strepen van de gel eromheen. Steek de algenkrokant in de rijst en leg de gebakken langoustine op het bord, evenals de asperges.

Sechuan Chili Pasta

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gember (3)		cm
sesamolie	60	ml
zonnebloemolie	60	ml
chilipeper	2	theel.
paprikapoeder	1	el
sesamzaad	4	theel.
mirin	1	el
kristalsuiker	1	el
witte miso	1	el
sake	1	el
sechuan peper	1	eetlepel

Rooster het sesamzaad. Schil en hak de gember fijn. Zet de gember in een sauspan aan in de oliën, voeg de chilipeper en de paprikapoeder toe, laat een minuutje koken en haal van het vuur af. Voeg dan de sesamzaadjes toe en vervolgens de overige ingrediënten en warm door tot de suiker is opgelost. Laat nog een paar minuten sudderen en laat dan afkoelen.

Witte Miso-soep

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
lente-uitjes	3	
gember	5	cm
granny smith appel	1	
knoflook	3	teentjes
miso wit	2	el
mirin	2	el
sake	2	el
toban djan (chili bean paste)	2	theel.
chilivlokken	0.5	theel.
kokosmelk	1.2	liter
soyamelk	500	ml
zeste van 0.5 grapefruit		
yuzu	75	ml
witte soya	3	el

Snijd de lente-uitjes in kleine ringen en rasp de gember. Schil de appel en snijd in kleine blokjes. Snijd de knoflook in kleine stukjes. Bak de lente-ui in wat olie en voeg gember, appel, knoflook, miso, mirin sake, toban djan en chilivlokken toe. Zet aan en laat trekken voor ongeveer 5 minuten. Maal fijn in de magimix / staafmixer. Mix de substantie met de soja- en kokosmelk met een garde. Voeg yuzu, grapefruitzeste en sojasaus toe. Proef en voeg eventueel naar -smaak nog miso toe.

Chili olie

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
zonnebloemolie	100	ml
lente-uitjes	2	
paprikapoeder	1	theel.
chilipoeder	0.5	theel.
zout		

Snijd de lente-uien in kleine ringen. Bak de lente-ui kort en voeg paprikapoeder en chili toe en roer goed door. Bak nog circa 2 minuten door en laat daarna afkoelen.

Noodles

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
noodles (ramen)	150	gram

Kook de noodles 2x de kooktijd op verpakking, spoel af onder koud water en laat verder afkoelen

Groenten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
komkommers	2	
radijs (witstaart)	1	bosje
thaise basilicum	3	el

Schraap pitjes en vocht uit de komkommers. Snijd de komkommer en de radijs in reepjes van 2 cm en meng met 3 eetlepels Szechuan Chili Pasta (1e bereiding) / naar smaak. Voeg zout naar smaak toe. Mix de basilicum erdoor.

Presentatie en uitserveren

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
diepe voorverwarmde borden		

Warm de soep op tot lauwwarm. Verdeel de groenten en de noodles over de borden. Schenk de soep erbij. Druppel wat chili olie in de soep.

Snijbonen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
snijbonen	300	g

Maak met een dunschiller in de lengte mooie slierten van de snijbonen. Blancheer kort en laat afkoelen in koud water.

Coquilles rauw

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
coquilles (of 1 p.p.)	16	
zeezout		

Snijd in dunne plakken en plet tussen folie. (met steelpan erop slaan). Leg op een plaat en beleg de coquilleplakjes mooi strak met de snijboonlinten en vries even in. Steek rondjes uit met steker van 7 cm (of afmeten) en zet koel weg. Afsnijdsels bij de opmaak op bord hergebruiken. Licht bestrooien met zeezout.

Creme van serrano

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
serrano ham	150	g
room	150	g
runderfond uit pot		scheutje

Snij de ham in grove stukken en doe in een magimix kom (met mes al onderin). Doe de serranoham stukjes en een scheutje fond en 100 ml room erbij en vries in tot halfhard (moet net kunnen draaien in magimix). Blend daarna vrij lang in de magimix en doe de rest van de room erbij tot een mooie creme en zet koel weg.

Appel-ui bouillon

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
lenteuitjes	3	
granny smith appels	15	
rode peper	0.75	
xantana		

Snipper de uitjes fijn. Schil de appels + verwijder klokhuis. Verwerk de appels in een sapcentrifuge tot een sap. Het sap opkoken en passeren door een zeef. Laat in dit sap de uitjes en de rode peper 20 minuten trekken tegen de kook aan. Het sap op smaak brengen met zout en licht afbinden met xantana. Schenk de bouillon voor het serveren over in de dispenser.

Aspergetempura

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
gekookte asperges van gang 4	8	
aardappelzetmeel	100	g
tempurameel	1	zakje
pankomeel	1	zakje
zout		

Halveer de asperges in de lengte. Haal de asperges door de aardappelzetmeel. Maak kom met tempura (volgens verpakking) en een bord met panko. Haal de asperges eerst door de tempura en dan door panco, koel bewaren.

Gebakken coquille

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
de coquilles		
boter		
zonnebloemolie		
citroen	1	

Rasp de schil van een goed gewassen citroen. Bak (bij eindbereiding) de coquilles kort in hete boter met zonnebloemolie. (1 minuut per kant). Haal uit de pan en bestrijk met olijfolie en zout. Gaar nog 2 minuten in oven van 120°C tot mooi glazig. Rasp er citroenschil over en snijd schuin doormidden.

Eindbereiding en presentatie

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
arachide olie		
diepe borden		

Frituur de asperges in een laag arachide olie. Smeer de creme van pata negra in het midden van het bord (in ring zelfde formaat). Leg hier het rondje van rauwe coquilles en snijbonen op (met evt afsnijdsels eronder). Leg de gebakken coquilles ernaast en op en de aspergetempura erop. Schenk de appel-ui bouillon eromheen aan tafel (koud).

Makreel

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
makreelfilets	5	
lapsang souchong thee	20	g

Zet thee van 1 liter water en 10 gram Lapsang souchong thee (2 minuten trekken). Leg de makreelfilets in een ondiepe bak en overgiet met de tot 50°C afgekoelde thee en laat 15 minuten marinieren. Haal uit de thee en dep goed droog. Rook de filets in een rookoven met de resterende 10 gram Lapsang souchong thee, rook 15 minuten tot een half uur.

Asperges (klassiek)

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
asperges	40	
water	4.5	liter
zout	30	g

Schil de asperges met een dunschiller en snijd het houderige uiteinde (ongeveer 2 centimeter) er af. Zet de schillen en de afgesneden uiteinden op met koud water en zout en zeef deze eruit zodra het water kookt. Doe de asperges erbij en kook 2 minuten en laat daarna in eigen vocht afkoelen op rooster. Geef 8 asperges aan Gang 3.

Ansjovis

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gezouten ansjovisfilets (vers / geen blik, dus 8 hele)	16	
melk	150	ml

Laat de ansjovisfilets 15 minuten ontzouten in melk.

Aardappelpuree

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
aardappels, bloemig	700	g
roomboter, ongezouten	50	g
melk	50	ml
zout		

Schil de aardappel en kook gaar in water met zout en pers ze door de pureeknijper. Smelt boter en meng dit erdoor en breng op smaak met alleen zout. Gebruik melk om juiste structuur te krijgen. Zet weg in warmhoudkast / spuitzak.

Viennoise van peterselie

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
roomboter	75	g
peterselie	75	g
oude kaas geraspt	75	g
panko	150	g
peper en zout		

Maal de peterselie fijn in de blender. Voeg de rest van de ingrediënten toe en draai op tot een stevige massa. Rol met een deegrol het mengsel tussen folie uit tot een dikte van 2 à 3 millimeter en plaats afgedekt in de vriezer. Snijd strakke banen van 3 cm uit deze croûte en laat nog even in de vriezer tot net voor opdienen. À la minute op de asperges leggen en onder de salamander gratineren tot een krokante korst op de asperges.

Hollandaise Aardbei

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
(liefst onrijpe) aardbeien	20	
eidooiers	2	
geklaarde boter (van 150 g boter)	100	g

Klaar de boter. Doe de aardbeien in een schaal en verhit 2 minuten in een magnetron van 900 Watt. Het sap uit de aardbeien komt nu vrij. Alternatief: aardbeien 1 uur op 65 graden in pannetje water. Gebruik het sap van 1 van de 2 methoden. Vlak voor uitserveren: De eidooiers met het sap van de aardbeien luchtig kloppen. Als het schuimig is au bain marie kloppen en laten binden. Voeg de geklaarde boter toe en breng op smaak met zout.

Eindbereiding en presentatie

Verwarm de asperges, halveer in de lengte en leg op een schaal met de viennoise erbovenop voor onder de salamander. Gril viennoise tot krokant en brand eventueel nog na met een brander. Leg op elk bord 4 halve asperges strak naast elkaar met de kruidenkorst er (nog steeds) op. Maak speels op met de aardappelpuree, makreelfilets en ansjovis. Werk af met de aardbeien Hollandaise.

Dikke frieten

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
grote aardappelen	1.5	kilo

Snijd de aardappelen tot frites van ongeveer 2x6 cm. Stoom deze 25 minuten op 100C in de stoomoven. Laat goed uitdampen. Frituur op 140 °C in de frituurpan tot ze lichtbruin kleuren. Laat afkoelen en bewaar ze dan zo lang mogelijk in de koeling zodat de zetmelen zich kunnen zetten.

Oosterse gastrique

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
knoflook	1	teen
sjalot	0.5	
verse gemberwortel	0.5	cm
chilipeper	0.5	
vissaus	25	g
sesamolie	12	g
sushiazijn	25	g
citroensap	12.5	g
mirin	25	g
kikkoman	12	g
limoen (rasp ervan)	0.5	

Snijd de knoflook en de sjalot fijn. Rasp de gember. Haal het zaad uit de chilipeper en snijd de peper zeer fijn. Was de limoen en rasp deze; Bewaar de helft van de limoenrasp voor de bearnaisesaus. Meng de ragfijn gesneden knoflook, sjalot, rasp van 0.5 limoen en geraspte gember met de overige ingrediënten en laat trekken voor 10 minuten.

Groene curry creme

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
groene currypasta	6	g
koriander	0.25	bosje
kokos crème	50	g
verse gember	10	g
eiwit	13	g
xantana	0.5	g
druivenpitolie	150	ml

Mix de currypasta, 0.25 bosje koriander, de kokos crème, de geraspte verse gember en het eiwit met de blender (of staafmixer in smalle maatbeker) tot een gladde crème. Voeg nu de druivenpitolie geleidelijk toe tot een crème ontstaat van mayonaise-dikte. Zo nodig iets xantana toevoegen en afsmaken met peper en zout; zet afgedekt weg tot gebruik.

Gepofte knoflook

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
knoflook	16	teentjes

De teentjes knoflook met schil met de punt van een scherp mes inkerven en gedurende 25 minuten (evt. op zeezout) poffen in de oven op 190 °C.

Groentenmarinade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sesamzaadjes	1	el
gari (ingelegde gember)	1	el
sesamolie	15	ml
kikkoman	15	ml
olijfolie		

Snijdt de gari ragfijn. Verwarm een koekenpan en rooster hierin 1 eetlepel sesamzaadjes. Zodra de sesamzaadjes licht zijn gekleurd: voeg dan de gari toe en vervolgens de sesamolie, kikkoman en wat olijfolie. Zet klaar voor eindbereiding.

Runderribeye

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
runderribeye	2	kg

Laat het vlees op kamertemperatuur komen. Kruid met peper en zout. Verwarm de grillpan tot heet en verhit het vlees aan beide zijden met ruitpatroon. Laat het vlees rusten / nagaren in een oven van 70 °C gedurende 1 uur of tot een kerntemperatuur van ca.50°C. À la minute nog opwarmen in oven. (alternatief: om 21.00 in oven).

Groenten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
peultjes	200	g
mini wortelen	16	
radijzen	16	
groene asperge (punten)	16	
tuinbonen	200	g
enoki paddenstoelen	1	schaaltje
taugé	150	g

Rang de peultjes, schil de mini wortelen, was de radijzen en was zo nodig de groene asperges. Laat de groenten in hetzelfde (goed gezouten water) na elkaar blancheren; volgorde: peultjes – tuinbonen – radijzen – groene asperges – wortelen. Alle groenten worden direct in ijswater teruggekoeld (refraïcheren). - de enoki's worden alvast klaar gezet; - de taugé wordt zo nodig gewassen en schoongemaakt (lelijke uiteinden verwijderen); - Zie verder voorbereiding voor het uitserveren.

Thaise Bearnaisesaus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
dragonblad	1	el
munt	1	el
koriander	1	el
limoen (rasp ervan)	0.5	
geklaarde boter	150	g
eidooiers	2	
thaise gastrique (zie boven)	40	g
limoen rasp ervan	0.25	
peper en zout		

Snijd de kruiden (dragon, munt en koriander) zeer fijn. Rasp de limoen. Klaar de boter van circa 225 g tot 150 g. À la minute bij uitserveren (vraag 3 a 4 mensen voor laatste handelingen / uitserveren): Klop als eerste de dooiers met de gastrique koud op; vervolgens au-bain-marie verder kloppen tot een lichte binding ontstaat. Klop dan onder voortdurend roeren zeer langzaam (druppelsgewijs) de geklaarde boter door de massa. Breng evt. nog op smaak met zout en peper en kruid af met de kruiden en limoenrasp.

Eindbereiding

Vlees: Zet het vlees in oven tot kerntemperatuur van ca.50°C en kruid zo nodig af met fleur de sel; trancheer in de gewenste porties. Groenten: Verwarm de wok met olie en voeg de groenten toe en wok kort. Voeg nu ook de marinade voor de groenten zodat de groenten omhuld worden door deze marinade. Haal de pan van het vuur en voeg nu de taugé toe. Friten: Verwarm de friteuse op 180 °C en frituur de friet mooi krokant.

Presentatie

Maak een mooie compositie op het bord van de groenten met het vlees en de Bearnaisesaus, toefjes groene curry, de gekonfijte knoflook en de frites. Zorg dat de frites los ligt van overige ingrediënten, zodat deze krokant blijft.

Hangopschuim

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
griekse yoghurt	1.5	liter
suiker	70	g
vanillestokje	1	
citroenrasp van 1 citroen		
citroensap naar smaak		
gaspatronen	2	

Laat de yoghurt uitlekken zo lang mogelijk in een natte passeerdoek of theedoek in zeef (pan/schaal eronder en in koelkast zetten). Breng deze hangop op smaak met de suiker, vanille (schraap uit stokje), citroenrasp en -sap. Giet dit in een kidde en zet onder druk.

Krokant van zwarte sesam

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
roomboter	60	g
bloem	40	g
poedersuiker	150	g
zwart sesamzaad (toko)	120	g
sinaasappelsap van 3 sinaasappels	100	ml
zeezout		

Verwarm de oven voor op 170C. Smelt de roomboter in een pan. Meng poedersuiker, bloem, sesamzaad en zout door elkaar. Pers de sinaasappels en zeef. Voeg 100 ml sinaasappelsap toe en roer goed door. Schenk de gesmolten boter erbij en roer goed door. Bekleed een bakplaat met bakpapier of gebruik siliconenmat. Schep er 17x een halve eetlepel beslag op en draai het met de bolle kant van de lepel cirkelvormig en zeer dun uit. Bak in 10 minuten krokant in de oven. Laat ze 1 minuut iets afkoelen en haal ze lot met een paletmes.

Mango crème

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
mango's	2	
suiker	40	g
citroensap van 1/2 citroen		

Snijdt de mango in stukken en breng deze aan de kook met suiker en citroensap (naar smaak). Meng in de blender en laat afkoelen.

Basilicum siroop

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
basilicum	15	g
suiker	60	g
glucose	25	g
water	70	ml
sap van 1/2 citroen		

Breng suiker, water, glucose en citroensap aan de kook en meng die in de blender met de basilicum. Giet door een zeef en laat afkoelen. Bewaar in spuitflesje.

Mangosalade met rode peper

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rijpe mango's	2	
rode peper	0.5	
basilicum		
citroenrasp en sap van 1 citroen		

Snij de mango in kleine blokjes en meng met de fijngesneden rode peper (zaadjes verwijderd) en fijngesneden basilicum. Breng op smaak met citroenrasp en -sap.

Yoghurt chocolade ganache

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
boerenyoghurt	90	g
witte chocolade	150	g

Verwarm de boerenyoghurt en de witte chocolade samen au bain-marie tot 35°C en giet in een passend bakje. Laat stevig worden in de koeling. Doe in een spuitzak.

Eindbereiding en presentatie

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
basilicumcress		

Vul een glaasje met de mangocompote en spuit daar de hangop bovenop zodat je hem op de kop kunt houden (menucommissie ontvangt graag foto's als het lukt). Zet deze op zijn kop op een bord. Maak een cirkel van de mangosalade op het bord. Spuit kleine dopjes van de yoghurt-witte chocolade ganache op het bord aan de randen van de mangosalade. Werk het gerecht af met druppels en streep basilicumsiroop en -cress. Zet de sesamkrokant er schuin tegenaan en verdeel de mangocrème.