

2009 april

Les Amis de Cuisine Den Haag · Lente

Little Gemcupjes met garnalen en mangosalsa

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
kropjes little gem	3	stuks
grote rijpe mango of 2 kleine	1	stuks
rode ui	1	stuks
rode peper	1	stuks
limoen	1	stuks
olijfolie	4	el
diepvriesgarnalen 13/15	1	zak
koriander	0.5	bosje

Breek de blaadjes van de kropjes Little Gem en leg ze in koud water. Schil de mango en snijd in blokjes. Hak de rode ui en de rode peper fijn. Pers de limoen uit. Meng door elkaar met de olijfolie en zet afgedekt weg. Kook de garnalen 2 a 3 minuten in kokend water en pel ze. Halveer vlak voor het serveren de tiggergarnalen horizontaal. Meng een handvol gehakte koriander door het mangomengsel en schep op de slablaadjes.

Mini-empanada's

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
plakjes diepvries bladerdeeg	15	stuks
olijfolie	2	el
knoflooktenen	2	stuks
kipfilet	200	g
ham	100	g
lente-uitjes	3	stuks
roma tomaten	3	stuks
chilivlokken of 1 chilipeper	1	ntl
platte peterselie	0.5	bosje
zout, peper		
heelei	30	g

Verwarm de oven voor op 190°C. Steek een rondje van 8 cm uit elke plak deeg. Snijd de knoflook fijn, de kipfilet (zeer fijn), de ham, de lente-ui en de chilipeper, de ontvelde tomaten in blokjes en de peterselie fijn. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de knoflook 2 minuten mee. Voeg de kip toe en bak op een hoog vuur tot de kip gaar is. Voeg ham lente-ui, tomaat, chilivlokken en peterselie toe en breng op smaak met zout en peper. Laat nog even zachtjes pruttelen. Leg op het midden van elk rondje een bergje vulling. Klap het deeg dubbel en knijp in de rand tot het dicht zit. Bestrijk met ei. Leg de flapjes op een ingevet bakblik en bak ze in 15-20 minuten gaar en goudbruin.

Gevulde kastanjechampignons

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
grote kastanjechampignons 2 p.p.	500	g
olijfolie		
zout, peper		
rundergehakt	300	g
chorizo	100	g
platte peterselie	0.5	bosje
chilipoeder	1	tl

Verwarm de ovengrill voor. Zet de hoedjes met de bolle kant naar boven op de bakplaat. Bestrijk ze met olijfolie en strooi er zout en peper over. Schuif de bakplaat ca.10 cm onder het grill en rooster de champignons in 3-5 minuten mooi bruin. Snijd de chorizo en de peterselie zeer fijn en meng in een kom het gehakt met de chorizo, peterselie, chilipoeder en 1 el olijfolie. Draai van het gehakt zoveel balletjes als er champignons zijn. Zet de champignons met de bolle kant naar beneden in een lage ovenschaal en druk in elke champignon een gehaktballetje. Schuif de schaal vlak voor het opdienen ca. 15 cm onder de opnieuw voorverwarmde grill en rooster ze in 10 minuten bruin en gaar.

Gegrilde asperges met tonijn

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
limoenen	2	stuks
gemberwortel	6	cm
groene pepers	2	stuks
sesamolie	3	tl
koriander	0.5	bosje
heel verse tonijnfilet (liefst lang stuk van ca. 5 cm dik)	800	g
zout, peper		
witte asperges	15	stuks
zeekraal	300	g
trostomaten	8	stuks
rode ui	1	stuks
rode pepers	2	stuks
knoflookteentjes	2	stuks
olijfolie	6	el

Boen de limoenen schoon en rasp van 1 de schil. Rasp van de tweede een tl en bewaar dit voor de salsa. Pers een limoen uit en houd het sap apart. Schil de gemberwortel en snijd in stukjes, verwijder lijsten en zaden van de groene peper en snijd in stukjes snijd de koriander. Pureer in de vijzel of keukenmachine de gemberwortel, groene peper, sesamolie, 4 el koriander en limoenrasp tot een pasta. Bestrooi de tonijnfilet met zout en bestrijk aan beide kanten met de pasta. Laat 30 min. marineren. Breng in een grote pan ruim water en zout aan de kook en kook hierin de asperges in ca. 5 minuten beetgaar. Laat ze afkoelen in het kookwater. Bak de gewassen en uitgelekte zeekraal in wat hete boter enkele minuten. Schep voor de salsa de gepelde fijngesneden tomaten, zeer fijngesneden rode ui en rode peper, zeer fijngesneden knoflook, olijfolie, 1tl limoenrasp, limoensap en de rest van het korianderblad door elkaar. Snijd de asperges in de lengte door, bestrijk ze met zonnebloemolie en bestrooi met wat zout en peper. Bak in droge, hete koekenpan de tonijnfilet 30 sec. aan elke zijde en neem hem direct uit de pan. Grill de asperges op de grillplaat ca. 1 minuut aan elke kant. Leg op elk bord een bergje zeekraal, hierop 2 halve gegrilde asperges. Snijd de tonijnfilet in dunne plakken en verdeel over de borden. Breng de salsa nog even op smaak met zout en schep er wat van over het gerecht.

Geroosterde - tomatensoep met focaccia

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
verse romatómaten	3	kg
bollen knoflook	2	stuks
olijfolie		
gedroogde provençaalse kruiden	4	el
zout, versgemalen peper		
kippenbouillon	2.5	l
platte peterselie	0.5	bosje
tomatenpuree	2	blikjes
cognac	1	scheutje
instant gist	2	zakjes
suiker	1	tl
bloem	750	g
zout	2	tl
gedroogde tomaten op olie	200	g
rozemarijnnaaldjes	2	tl
grof zeezout		
hardbroodpoeder	1	espressokopje
handwarm water	4	dl
italiaanse kruiden		

Voor het brood: Verwarm de oven voor op 200°C. Meng en kneden: Spoel de mengkom van de klutser om met heet water. Doe driekwart van het lauwwarme water in de kom. Zet de rest apart. Zeef bloem en hardbroodpoeder in de kom op het water. Plaats de deeghaak in de machine en zet de machine op langzame snelheid aan. Strooi suiker en rozemarijn op de bloem. De suiker fungeert als voedsel voor de gist. Strooi nu de gist in de kom en laat even draaien. Voeg als laatste al draaiend het zout toe. Zout en gist zijn n.l. elkaars vijanden en het is niet goed voor de levensduur van de gist als deze direct met zout in aanraking komt. Voeg tijdens het kneden de rest van het water bij gedeelten toe. Zorg dat het deeg niet te nat wordt en goed loskomt van de kom. Laat ca. 10 minuten op langzame snelheid kneden. Het deeg zal ongeveer een temperatuur hebben van 48°C. Dit kan gecontroleerd worden met een (vlees)thermometer. Voorrijzen: Laat het deeg in de kom, afgedekt met een schone theedoek, op een warme plek ongeveer een half uur rijzen. Het beste is een omgevingstemperatuur, die iets hoger is dan de deegtemperatuur. Kneden, vormen en narijs: (laat de tomaten uitlekken en snij ze klein.) Gebruik als werkblad een kunststof snijplank! Stort het deeg op de licht bebloemde snijplank, kneed het deeg nog even krachtig door, verdeel in tweeën en rol beide stukken tot dunne ovale lappen van ca ½ cm dik (of vorm er 15 kleine broodjes van). Gebruik zo weinig mogelijk strooibloem. Leg de broden op een siliconenmatje op de bakplaat. Bestrijk de broden met water, bestrooi met de kruiden en druk de tomatenstukjes in het deeg, besprenkel of bestrijk met olijfolie. Druk met de vingers kuiltjes in het deeg en laat afgedekt met een doek ca 45 minuten weer op een warme plaats rijzen. Afbakken: Bak de broden in ca 20 minuten lichtbruin en krokant in de oven. Zet bij gebruik van de kleine oven een schaal met heet water op de ovenvloer. De nieuwe oven heeft een stoomvoorziening. Lees daarvoor

de gebruiksaanwijzing boven de oven. De tomatensoep: Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de tomaten in de lengte doormidden en leg ze met de aangesneden kant omhoog naast elkaar op een grote bakplaat. Haal de tenen knoflook uit elkaar maar pel ze niet. Leg ze op de bakplaat tussen de tomaten. Besprenkel tomaten en knoflook met olijfolie en strooi er de gemengde kruiden en wat zout en peper over. Zet de bakplaat ca. 1 uur in de oven. Doe de tomaten met de braadsappen in een ruime pan en giet de bouillon erbij en de tomatenpuree. Breng aan de kook en laat ca. 30 minuten zachtjes koken. Pureer de soep en passeer de soep door een zeef. Breng op smaak met de cognac, zout en peper. Dien de soep op, bestrooid met peterselie en vergezeld door focacciabrood.

OVERIG Gegrilde Sint Jacobsschelp met pompoen

Gegrilde Sint Jacobsschelp met pompoen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sint-jacobsschelpen	15	stuks
pompoen	1	kg
ui	1	stuks
olijfolie	3	el
kerrie	4	tl
zeezout		
granny smith appels	3	stuks
sesamolie	4	tl
koriander	0.5	bosje
manzanilla of fino-sherry	1	dl

Snijd de pompoen in blokjes. Snijd de ui zeer fijn en sauteer deze met de pompoen. Voeg de kerriepoeder toe zodra het zacht wordt. Kook voor de saus de appel in water en pureer fijn met de oliën, de sherry en de verse koriander. Maak af met zeezout en haal door een fijne zeef. Bak of grill de Sint Jacobsschelpen kort tot ze net gaar zijn. Serveer het visvlees bovenop de pompoen en schenk de appelsaus er omheen.

HOOFDGERECHT Gevuld lamszadel met courgetteclafoutis

Gevuld lamszadel met courgetteclafoutis

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
olijfolie	4	el
winterwortels	2	stuks
uien	2	stuks
knoflookteentjes	4	stuks
droge witte wijn	6	dl
kalfsfond	4	dl
gevogelfond	4	dl
tomaatblokjes (á 400 ml)	2	blikken
laurierblaadjes	4	stuks
verse tijm	6	takjes
zout, peper		
verse spinazie	600	g
zout en peper		
lamsaucijzen (600 g) of lamsgehakt 500 g	1	pak
broodkruim	0.5	casino
lamszadels, ontbeend van ca. 1 kg	2	stuks
olie	2	el
courgette	2	stuks
sjalotjes	4	stuks
knoflooktenen	2	stuks
heelei	400	g
vers geraspte parmezaanse kaas	150	g
crème fraîche	8	el
basilicum	4	el
waterkers	1	bosje

De vulling: Kook de spinazie in ruim kokend water met zout ca. 3 minuten. Laat uitlekken in een grote zeef en druk goed uit. Snij de worst open en haal de vulling eruit. Bak de worstvulling in een droge tefalpan al roerend rul. (Bij gebruik van lamsgehakt dit kruiden met knoflook en rozemarijn.) Doe worstvulling en bakvet in een kom en meng met spinazie, broodkruim, zout en peper. Rol van het mengsel 2 rollen ter grootte van de lamszadels. Bestrooi de binnenkant van het vlees met zout en peper. Leg er een rol vulling op en vouw het vlees om de vulling. Bind het vlees op tot een rollade met keukentouw of gebruik een rolladenet. Bewaar afgedekt op een koele plaats. Begin ca. 1 uur voor serveren met de oven voor te verwarmen op 200°C. Bestrooi het vlees met zout en peper. Verhit in een braadpan de olie en bak het vlees op hoog vuur in ca. 10 minuten rondom bruin. Steek de pen van de thermometer in het dikste deel van het vlees. Zet het vlees in het midden van de oven zetten en laat nog ca. 35 minuten braden tot de vleesthermometer 70°C aangeeft. Neem het vlees uit de pan en laat ca. 10 minuten ingepakt in alufolie rusten. De saus: Verhit de olie in een grote pan en fruit kleingesneden wortel, ui en knoflook ca. 15 min zachtjes. Voeg de wijn toe en laat op zacht vuur tot 2/3 inkoken. Voeg fond en tomatenblokjes met vocht, laurier en tijm

toe en laat de saus op heel zacht vuur ca. 1 uur trekken tot ongeveer 4 dl overblijft. Passeer de saus en druk de groenten goed uit. Breng op smaak. De courgetteclafoutis: (Begin ca. 50 minuten voor het uitserveren). Verwarm de oven voor op 180°C. Snij de courgettes in plakjes, pel en snipper de sjalotjes fijn; pers de knoflook en snij de basilicum fijn. Verhit olie en fruit courgette, sjalot en knoflook hierin op zacht vuur ca. 10 minuten tot de courgette zacht is en deel van het vocht verdampt is. Verdeel courgettemengsel over de bodems van de vormen (taartvorm of ovenschaal 18-20 cm). Klop ei met kaas, crème fraîche, zout, peper en basilicum los en schenk over het courgettemengsel. Zet de vormen in een braadslede met heet water in het midden van de oven bak in 40 minuten gaar. Snijd het vlees in dunne plakken leg enkele plakken op ieder bord met saus en een puntje courgetteclafoutis. Garneer met waterkers.

DESSERT Gepocheerde perzik met Pedro Ximénez

Gepocheerde perzik met Pedro Ximénez

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
kleine gedroogde abrikozen	15	stuks
sultana's	200	g
pedro ximénez sherry	5	dl
halfrijpe nectarines	8	stuks
dessert wijn	1	fles á 7 dl
suiker	50	g
vanillestokje	1	stuks
volle kwark	1	pot á 500 g
vanillestokjes	2	stuks
munt	1	bosje
eigeel	80	g
room	5	dl
pecannoten	100	g

Doe 5 dl Pedro Ximénez in een smalle pan, voeg abrikozen en sultana's toe en breng aan de kook. Laat in het kookvocht afkoelen, leg daarna op een zeef, laat uitlekken en vang de sherry op. Zet 1½ dl sherry-kookvocht weg voor het ijs en kook de rest in tot een stroopje. Halveer de nectarines en verwijder de pit. Doe de zoete witte wijn, suiker en 1 opengesneden vanillestokje in een pan, breng aan de kook en pocheer hierin de nectarines, doe dit in twee keer in hetzelfde vocht (een fles is nl. niet genoeg om alle nectarines in één keer te pocheren) Laat gezamenlijk afkoelen in het vocht. Pas de pocheertijd aan de rijpheid aan. Voeg het merg van 2 vanillestokjes aan de kwark toe, spatel de geweekte sultana's erdoor en zet tot gebruik koel weg. Klop voor het ijs eidooier en de suiker wit. Verwarm de room met het vanillestokje tot zo'n 50°C. Roer de warme room door het geklopte eigeel en laat afkoelen in de koelkast. Hak de pecannoten tamelijk grof en rooster ze in een droge koekenpan, blijf de noten continu omschudden. Verwijder het vanillestokje uit de room. Doe het ijsmengsel in de ijsmachine en draai tot ijs. Voeg als het bijna klaar is noten en de 1 ½ dl apart gezette PX kookvocht van de rozijnen toe. Verwijder het vel van de nectarines en snijd een plat kantje aan de bolle zijde, vul met een schep sultanakwark en plaats erop een abrikoos. Zet op ijskoude borden met een bol ijs. Trek met het PX sherry-stroopje wat strepen op het bord en garneer met een takje munt.