

# 2016 april

Les Amis de Cuisine Den Haag · Lente

---



## Hollandse garnalen, avocado en yoghurt

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
griekse yoghurt	1	liter
olijfolie		
citroen	0.5	
blaadjes gelatine		
zout naar smaak		
avocado's (rijp)	5	
geklaarde boter		
kerriepoeder		snufje
room		klein beetje
chardonnay azijn		
limoen	1	
peper zout		
parmezaanse kaas	150	gram
bloem	15	gram
hollandse garnalen	500	gram
extra verge olijfolie		
zeebanaantjes	1	bakje

Voor de hang-op: Spoel een schone theedoek goed uit en wring al het water er uit. Giet in het midden van de theedoek de yoghurt. Laat de yoghurt zo veel als mogelijk uit lekken. Bewaar het uitlekvocht voor de yoghurt geleï. Optioneel kan men voorzichtig de theedoek met yoghurt dichtdraaien om zodoende het vocht er uit te wringen. Maak de hangop aan met olijfolie, eventueel wat citroensap, witte peper en zout, doe in een spuitzak en bewaar tot gebruik in de koeling. Voor de yoghurtgelei: Per 90 gram uitlekvocht wordt 1 gelatine blaadje gebruikt. Week de gelatine in koud water. Warm wat uitlekvocht op en los de geweekte gelatine er in op. Meng dit door de rest van het uitlekvocht. Bekleed een schaal met keukenfolie en giet hierin het uitlekvocht zodat een laagje ontstaat van 1 centimeter dik. Laat stollen in de koeling. Voor de avocadocurry: Snijd voor de avocadocurry het vruchtvlees in brunoise (max. 1 cm) en bak kort en fel aan in een beetje geklaarde boter. Blus af met limoensap en voeg naar smaak weinig kerrie en zout toe. Bewaar in de koeling. Voor de avocadocrème: De avocado samen met een klein beetje room, wat sap van de limoen en klein beetje azijn fijnmalen in een kleine keukenmachine en breng op smaak met eventueel meer azijn, peper en zout. Draai tot een zalvige crème. Bewaar in een spuitzak. Voor het Parmezaanpapier: Rasp de Parmezaanse kaas zeer fijn en vermeng met de bloem en kerriepoeder. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder olie en strooi er dun het kaas/bloem mengsel in. Bak beide zijden mooi goudbruin. Laat afkoelen en snijd of breek in de gewenste vorm. Voor afwerking en uitserveren: Vermeng de garnalen met klein scheutje neutrale extra verge olijfolie, rasp en sap van een limoen, voorzichtig zout en witte peper. De yoghurtgel in blokjes van max. 1 bij 1 cm snijden. Doe in een steekring (of rechthoek) een laagje avocadocurry, druk licht aan. Daarop 30 gram garnalen, druk licht aan. Spuit wat kleine toefjes aangemaakte hangop op de garnalen en een streepje hangop op het bord. Wat blokjes yoghurtgelei op het bord verdelen. Spuit een toef avocadocrème op het bord en steek er een stuk Parmezaan papier in. Garneer de hangop af met wat zeebanaantjes.

**'Rockefeller' oesters & zeewier**

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
verse spinazie	100	gram
roomboter	50	gram
sjalotjes	3	
bleekselderij	1	stengel
knoflook	2	teentjes
platte peterselie	0.5	bosje
dragon	6	takjes
broodkruim	60	gram
pernod	2	el
tabasco		enkele druppels
geraspte parmezaanse kaas	75	gram
peper		
grote oesters	32	
wakame salade	3	bakjes
sesamzaadjes		

Voor de kruidenmassa: Was de spinazie en laat uitlekken. Schil de bleekselderij met een dunschiller en maak de sjalot schoon. Snij beide in ragfijne brunoise. Smelt de helft van de roomboter in een steelpannetje en voeg 100 gram sjalot, 100 gram bleekselderij en fijn geknepen knoflook toe en smoor tot glazig en zacht. Voeg de spinazie, ontsteelde peterselie & dragon toe en smoor zachtjes mee tot het blad zacht wordt. Laat in een zeef afkoelen en draai deze massa in een keukenmachine tot een fijne puree. Voeg vervolgens de rest van de roomboter toe, de Parmezaanse kaas en de Pernod. Beetje voor beetje binden met broodkruim. Breng op smaak met enkele druppels tabasco, peper en zout. Open de oesters en giet het vocht af in een kommetje. Haal de oesters van de oesterschelpen los. Bewaar de bovenste schelpen ook. Leg de oesters op een kleine ovenplaat en schep verdeel wat kruidenmassa over de oesters. Gratineer voor uitserveren. Voor afwerking en uitserveren: Verwarm de salamander-grill voor. Verdeel wat wakame salade op de 16 binnenkanten van lege oesterschelpen. Strooi er eventueel wat extra sesamzaadjes op. Gebruik een kleine bakplaat om de oesters op te leggen. Grill de oesters onder de 'salamander' totdat ze een goudbruin korstje krijgen. (Tip; er bij blijven staan). Leg de gegratineerde oesters op een leisteenbordje en leg een oesterschelp met wakamesalade er tussen.



## Zeebaars in zoutkorst, ratatouille en couscous

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
verse platvis graten / viskoppen	1	kilo
venkel	0.5	
prei	1	
bleekselderij	1	stengel
grote uien	2	
laurierblaadje	1	
tijm	2	takjes
zwarte peperkorrels	10	
droge witte wijn	200	ml
hele zeebaarzen (2,5 kg)	3	
citroenen	2	
salieblaadjes	20	
sjalotjes	3	
laurierblaadjes	2	
zeezout	5	kilo
eiwit	300	gram
rode paprika's	3	
aubergine	2	
courgette	2	
sjalotten	8	
knoflook	3	tenen
rijpe tomaten	1	kilo
zwarte olijven	50	gram
kappertjes	50	gram
pijnboompitjes	50	gram
tabasco		paar druppels
cous-sous	400	gram

Voor de visbouillon: Spoel de graten schoon, verwijder de ogen en de kieuwen. Gebruik van de prei en de venkel alleen het witte gedeelte (anders wordt de bouillon groenig van kleur). Maak de groente schoon en snij rag fijn. Bruineer de graten licht in wat olijfolie. Voeg de groente en de kruiden toe. Blus af met de witte wijn en 1 liter water. Breng aan de kook en laat op laag vuur 15-20 minuten trekken. Giet af door een fijne zeef en druk voorzichtig uit. Kook de bouillon in tot 0,5 liter. Voor de zeebaars: Bekleed een ovenplaat met een laag zeezout (0,5-1 cm). Klop het eiwit luchtig op, meng tijdens het kloppen beetje voor beetje het zeezout er doorheen. Maak de sjalotten schoon en snij ze in dunne ringen. Snij de citroenen in dikke plakken. Kruid de zeebaars van binnen en van buiten met peper, vul de zeebaars met de sjalotten, citroenen, tijm, salie en ½ blaadje laurier. Leg de zeebaars los van elkaar met de buik op de ovenplaat met zout. Bekleed de vissen individueel met een laag zouteiwitmengsel (minstens 1 cm dikte). Gaar de zeebaars 30 minuten voor uitserveren in een oven van 180 °C. Voor de ratatouille: Snij de paprika's in de lengte doormidden en verwijder zaadlijsten en steel,

grill de paprika onder de salamander tot er zwarte blaren op staan. Doe de paprika dan in een plastic zak en laat 20 minuten afkoelen. Trek de vellen van de paprika en snij in reepjes en zet apart. Pliceer (ontvel) de tomaten, snij doormidden en verwijder het tomatenzaad. (bewaars het tomatenzaad) Snij de tomaat en aubergine in kleine blokjes. Snipper de ui en de knoflook en fruit deze aan in olijfolie. Voeg de blokjes aubergine en blokjes tomaat toe. Onder cartouche (rondje bakpapier als soort deksel) op sudderplaat gaar smoren. Indien noodzakelijk wat (gezeefd) sap van de tomatenzaadjes en/of visbouillon toevoegen. Snij de courgette in de lengte tot plakken van 1 cm dik. Bestrijk met wat olijfolie, breng op smaak met peper en zout en grill in een pan aan beide zijde een ruitpatroon. Snij de plakken in gelijke stukken. Warm vlak voor uitserveren de paprika en de courgettestukjes op in de ratatouille. Spoel de kappertjes schoon met water (ontzuren) en knijp goed uit. Snij de zwarte olijven in plakjes. Pijnboompitten licht roosteren en vlak voor uitserveren samen met de kappertjes en plakjes olijven door de ratatouille mengen. Voor de cous-cous: Breng de 0,5 liter visbouillon aan de kook. Bereid de cous-cous volgens de verpakking met de visbouillon. Breng op smaak. Voor afwerking en uitserveren: Breek de zoutkorst weg, trek de rugvin weg, verwijder de huid en haal de zeebaars filets van de graat. Controleer goed of er geen zoutkorst op de filet is achter gebleven. Schep in een steekring wat cous-cous, druk wat aan. Schep hierop wat ratatouille, druk wat aan. Haal de steekring weg. Schik hierop een stuk zeebaars.

## TUSSENGERECHT Appel spoom

---

### Appel spoom

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
granny smith appels	10	
verse spinazie (30 blaadjes)	75	gram
citroenzuurpoeder		mespuntje
druivensuiker		
fijne tafel suiker		
glucosestroop		
appelcider	1	fles
champagne glazen	16	

Snel met de appelgranite beginnen, voor het dessert wordt er ook karamelijs gemaakt en dit dient nog te kunnen opvriezen. Voor de appelgranite: Was de appels, snij de appels in parten en verwijder het klokhuis (schil de appels niet, dit geeft kleur aan het ijs). Haal de appel parten door de sapcentrifuge en draai tussendoor de spinazie mee voor extra kleur. Voeg halverwege een klein mespuntje citroenzuurpoeder toe (pas op met hoeveelheid is erg zuur) en meng goed door. Dit om verkleuring van het sap te beperken. Per 500 ml appelsap wordt 10 gram glucosestroop, 20 gram druivensuiker en 15 gram fijne suiker toegevoegd. Warm een klein beetje appelsap in een pannetje op en los hierin alle suiker soorten op. Meng dit door de rest van de appelsap. Draai in de ijsmachine tot ijs. Bewaar in de vriezer. Voor afwerking en uitserveren: Zet de champagne glazen van te voren koud. Schep een bolletje appel granite in een champagne glas en schenk er wat appelcider op. Serveer meteen uit.



## Lamsrack, Voorjaarsgroente, Hasselback

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
lamsschenkel	1	kilo
bleekselderij	2	stengels
wortel	100	gram
prei	1	
uien	2	
witte wijn	300	ml
laurierblaadje	1	
tijm	5	takjes
peperkorrels	10	
grote aardappelen (vastkokend)	16	
knoflook	20	tenen
roomboter	250	gram
olijfolie		
lamsracks, frenched (totaal 32 koteletten)	3	
peper		
aluminiumfolie		
kook vacumeerzakken		
witbrood	10	sneden
basilicum	1	bosje
bladpeterselie	1	bosje
parmezaanse kaas	50	gram
zachte boter	200	gram
zout en peper		
bakpapier		
romanesco	1	
haricots verts	200	gram
groene asperges	1	bosjes
verse tuinbonen	1250	gram
bakje lamsoor	1	
koude blokjes boter		
maldon zout		

vul de sous vide met warm water en stel in op 61°C. Voor de saus: Snij de groenten fijn. Snij het vlees van het bot. Bak het vlees en de botten in een snelkookpan bruin aan, blus af met wat witte wijn. Schraap alle aanbaksels los en laat het vocht verdampen. Bak nogmaals aan, voeg de groente toe en blus af met wat witte wijn, schraap aanbaksels los. Voeg de kruiden en 1 liter water toe, sluit af met de deksel en laat voor tenminste 1 uur trekken. De temperatuur goed afstellen, gebruik warmhoudplaat. Voorkom dat de pan stoom (te veel) afblaast, dan is de druk te hoog. Haal na de bereidingstijd de druk van de pan (voorzichtig wat koud water over de zijkant van de deksel laten lopen). Zeef de bouillon, druk voorzichtig uit, ontvet de

bouillon (tip: de bouillon in de saus/soepdispenser schenken, het vet laten opdrijven en dan bouillon onder het vet weg laten lopen). Kook de bouillon langzaam in tot circa 200 ml (1/5 tot 1/8). Zet apart tot uitserveren. Voor de Hasselback aardappelen: Maak de knoflook schoon en halveer de tenen knoflook. Schil de aardappelen en snij de aardappelen in de lengte door midden. Leg een aardappel helft met de platte kant naar beneden tussen twee dunne snijplanken en maak met een scherp mes rechte inkepingen in de aardappel, ongeveer 3 mm van elkaar af, maar snij de aardappelen niet helemaal door (de dunne snijplanken houden het mes tegen). Onderwater zetten om verkleuring te voorkomen. Bekleed een ovenschaal (met opstaande randen) met bakpapier en leg de aardappels erop een ovenschaal. Besmeer de aardappels royaal met roomboter en breng op smaak met zout. Elke 10 minuten de aardappelen instrijken met boter en braadvocht uit de oven schaal en dan meteen weer terug in de oven. Na 30 minuten de knoflooktenen over de schaal verdelen. Circa 80 minuten in de oven op 160°C bakken (afhankelijk van de grootte van de aardappel). Controleer de garing. Zodra gaar uit de oven, 15 min voor uitserveren weer opwarmen. Voor de Lamsrack: Snij vet weg. Kruid de lamsrack met peper en zout. Bekleed de botkant met dubbel gevouwen aluminiumfolie (om te voorkomen dat deze de kookzak lek prikken). Vacumeer de lamsracks individueel in een kookzak. Gaar de lamsrack voor 60 minuten voor uitserveren in de sous-vide op 61°C. Vlak voor uitserveren de lamsrack uit sous vide halen. Voor de kruidenkorst: Snij de korsten van het brood. Pluk de blaadjes van de kruiden. Hak in de magimix de kruiden samen met wat brood tot fijn kruim. Voeg de geraspte Parmezaanse kaas toe. Prak in een kom het kruim door de boter en voeg een beetje zout en peper toe. Er ontstaat een nogal dik en compact soort deeg. Leg het tussen twee stukken bakpapier. Rol het kruidendeeg uit tot een rechthoek zo groot als de bovenkant van het lamsrack en bewaar in de koeling. Voor de groente: Maak de groente schoon. Snij van de romanesco mooie roosjes en kook in gezouten water tot beetgaar (circa 3 minuten, afhankelijk van de grootte). Giet af en laat uitgespreid afkoelen. Maak de haricots verts schoon en kook in gezouten water tot beetgaar (circa 2 minuten, afhankelijk van de dikte). Giet af en laat uitgespreid afkoelen. Breek de houtige onderkant van de asperges. Kook in gezouten water tot beetgaar (circa 2 minuten). Giet af en laat uitgespreid afkoelen. Snij de afgekoelde asperges schuin in drieën. De tuinbonen doppen en kook in gezouten water tot beetgaar (circa 2 minuten, afhankelijk van de dikte). Giet af en laat uitgespreid afkoelen. Dan de tuinbonen 'dubbel doppen'. Voor het lamsoor: Was het lamsoor en bewaar in de koeling. Voor afwerking en uitserveren: Warm de grill / salamander voor. Hasselback aardappelen: Bestrijk de gare aardappelen met knoflookboter en warm op in de oven. Groente: Glaceer op matig vuur de groente in wat roomboter. regelmatig omschudden, van het vuur warm houden. Saus: Warm de ingekookte bouillon op en haal van het vuur. Monteer de tot een saus door er koude blokjes roomboter heen te kloppen. Van het vuur warm houden. Lamsoor: Vlak voor uitserveren het lamsoor op laag vuur gaar smoren in wat roomboter. Lamsrack: Haal het vlees uit de sous-vide, dep droog en sauteer in loei hete pan (max 30 seconden per zijde). Verwijder voorzichtig het bovenste vel bakpapier en leg de kruidenkorst op de gesauteerde lamsrack. Druk aan zodat het hecht en trek dan het tweede vel bakpapier eraf. Grill onder de 'salamander' tot de kruidenkorst krokant is geworden. Blijf er bij staan! Opmaak: Trancheer de lamsrack en leg 2 koteletjes in het midden van het bord. Zout na met wat Maldon zout. Dresseer de groente op het bord, verdeel de Hasselbackaardappelen en serveer wat saus bij het vlees. Garneer met wat gesmoorde lamsoor.



## Kers & Karamel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
fijne suiker	190	gram
room	375	ml
verse volle melk	0.75	liter
melkpoeder (nido, nestlé)	40	gram
glucosestroop	23	gram
druivensuiker	27	gram
zout		snufje
eigeel	135	gram
water	20	gram
gepelde pistache nootjes (ongezouten)	100	gram
roomboter	5	gram
melk chocolade callets	750	gram
zonnebloemolie	150	gram
kersencoulis (boiron)	0.5	kilo
yoghurt	180	gram
slagroom	180	gram
gelatine blaadjes	5	
citroen	1	
poedersuiker		
vocht van 1 blik amarena kersen		
kersensap		flesje
blaadjes gelatine	5	
amandelpoeder	90	gram
bloem	30	gram
zelfgemaakte vanille suiker	15	gram
eiwitten (150 gram)	3	
biologische citroen	1	
amarena kersen (toschi, 400 gram)	1	blik

Direct met het ijs beginnen. Siliconenmal in de vriezer leggen. Stem gebruik ijsmachine af met de bereiders van de appelspoom, het karamelijs heeft tijd nodig om op te vriezen. Voor het karamelijs: Zet de siliconenmal met klein rechthoekige vormpjes in de vriezer. Smelt de suiker langzaam in een pan op laag vuur. Karamelliseer tot er een goud bruine kleur ontstaat (niet in de pan roeren, wel voorzichtig rondwalsen en warmte doseren). Breng tegelijkertijd de room aan de kook en giet deze in een straal bij de karamel. Plaats terug op het vuur roer tot alle suiker weer is opgelost. Van het vuur de glucosestroop er door oplossen. Giet de melk en het melkpoeder erbij en meng goed door. Klop het eigeel met de druivensuiker luchtig. Maak een soort crème anglaise. Voeg het eigeelmengsel onder voortdurend met een garde kloppen toe aan de warme karamelmelk (max 70 graden). Warm de karamelmelk en eimengsel onder voortdurend kloppen op tot maximaal 83 graden (heel laag vuur, goed over de gehele bodem

van de pan met de garde want anders krijgt men roerei). Bij bereiken van 83 graden de pan in ijs water direct terugkoelen. De crème terugkoelen in koelkast / vriezer. Zeef de crème en draai tot karamel-ijs. Voor de gekarameliseerde pistache: Hak de pistache grof. Kook het water met de suiker. Voeg na 1 minuut de gehakte pistache toe. Blijf op laag vuur roeren tot al het vocht verdampft is en dan nog 2-3 minuten karamelliseren. Pak een andere pan, smelt wat roomboter en voeg de noten toe. Karamelliseer de noten licht. Giet uit op bak papier en laat afkoelen in de vriezer. Als het ijs gereed is de gekarameliseerde pistache erdoor heen mengen. Vul de klein rechthoekige siliconenmal met karamel-ijs, strijk recht met paletmes en laat zo lang als mogelijk opstijven in de vriezer. Later wordt het ijs door de chocolade heen gehaald. Voor de dipchocolade: Doe de chocolade in een glazen schaal. Plaats in de magnetron en smelt bij 800 Watt. Haal elke 15 seconden uit de magnetron en roer goed door, zodat de temperatuur zich homogeen verspreidt en de chocolade niet verbrandt. Blijf dit herhalen tot de chocolade gesmolten is, maar er zich nog enkele tientallen niet gesmolten stukjes Callets in het chocolade mengsel zitten. Voeg de olie toe en meng goed door. Stop met opwarmen en roer de massa tot alle chocolade is gesmolten en het een homogene is (max 35 °C, dan blijft de chocolade 'getrempeerd'). Duw de hard gevroren ijsstaafjes uit de siliconenmal. Dompel de ijsstaven door de chocolade en leg dan onmiddellijk op een rooster. Meteen weer in de vriezer. Werk in porties. Voor de kersenmousse: Ontdooi de 0,5 kg kersencoulis. Week de gelatine in koud water. Doe 100 gram kersencoulis in een pannetje, knijp de gelatine uit en laat op laag vuur oplossen. Zodra de gelatine goed is opgelost de pan van het vuur. Meng de rest van de kersencoulis met de yoghurt. Roer hier het kersen-gelatine mengsel doorheen. Breng op smaak met beetje citroensap. Klop de room zonder suiker op. Als het kersen-yoghurtmengsel 30 °C is de geslagen room goed doormengen (gelatine stolt vanaf 25 °C). Proef en naar smaak poedersuiker toevoegen. Giet het mengsel in glaasjes en laat opstijven in de koelkast. Voor het kersenlaagje op de kersenmousse: De mousse wordt afgewerkt met een laagje kersengelei. De mousse dient eerst goed opgesteven te zijn, anders zakt de kersengelei naar de bodem. Meng het vocht van de Amarena kersen (circa 220 ml) met wat kersensap. In totaal is 450 ml Amarenavocht-kersensap nodig. Week de gelatine in koud water. Warm 100 ml (van de 450 ml) Amarenavocht-kersensap op en los de gelatine er in op. Meng de rest (350 ml) van de Amarenavocht-kersensap erdoor. Laat tot lauw afkoelen, giet dan een dun laagje op de opgesteven kersenmousse en laat opstijven in de koeling. Voor de kersen financiers: Meng het amandelpoeder, 50 gram fijne suiker, vanillesuiker en de bloem door elkaar. Zeef. (indien geen zelfgemaakte vanillesuiker, dan door gewone suiker vervangen) Was de citroen goed. Rasp de schil tot zeer fijne zeste. Smelt de boter. Klop de eiwitten op en klop aan het einde 40 gram fijne suiker, de citroenzeste en een mespunt zout mee. Spatel het gezeefde bloemmengsel door het opgeklopte eiwit. Spatel als laatste de gesmolten boter door. Laat het deeg tenminste 20 minuten staan zodat minder luchtig wordt. Laat de kersen in een zeef uitlekken, vang het vocht op (gebruik voor geleilaagje op de kersenmousse). Spoel de kersen schoon onder de kraan en laat goed uitlekken. Smeer de bakvorm in met boter, bestuif licht met bloem en vul een bakvormpje voor de helft en druk er voor de helft een kers in. Bak voor circa 15 minuten op 180 °C. Voor afwerking en uitserveren: Van te voren het karamelijs uit de vriezer halen en in (of buiten) de koeling iets zachter laten worden. Leg deze in het midden van een bord, zet er een glaasje kersenmousse en een kersenfinancier naast.