

2016 juli

Les Amis de Cuisine Den Haag · Zomer

De gazpacho

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rauwe bieten	250	gram
tomaten	1250	gram
rode ui	15	gram
knoflook	1/2	teen
rode wijn azijn	1	tl
olijfolie	3	el
zout en peper		

Schil de rode biet en snijd deze in stukjes. Snijd de tomaat, ui en knoflook in stukjes. Doe alles in de blender met een klein scheutje water en de rode wijn azijn. Blender een paar minuten tot alles heel fijn is. Breng het mengsel op smaak met zout en peper. Giet langzaam de olijfolie erbij terwijl de blender draait. Laat de gazpacho zo lang mogelijk afkoelen in de koelkast. Giet bij het serveren nog een scheut goede olijfolie erbij.

De geitenkaascrème

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zachte geitenkaas (zonder korst)	150	gram
crème fraîche	1	el
geitenyogurt	2	el
fleur de sel		
vers gemalen zwarte peper		

Meng de geitenkaas, de crème fraîche en de geitenyoghurt tot een dikke crème en breng op smaak met vers gemalen zwarte peper en fleur de sel. Bewaar in spuitzak.

De rollade van komkommer

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
baby / snack komkommers	4	
water	50	ml
witte wijn azijn	50	ml
suiker	2	tl
peper		

Breng de witte wijnazijn met het water en de suiker aan de kook. Roer tot de suiker is opgelost. Kruid met versgemalen peper. Laat afkoelen. Maak met een kaasschaaf lange plakken van de komkommer. Leg de plakken in de marinade. Voor gebruik van de plakjes een rolletje maken.

De croutons van roggebrood

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
roggebrood (ca 50 g)	1	snee
olijfolie		

Snijd het roggebrood in zeer kleine blokjes (paar mm). Bak het brood krokant in de olie. Laat uitlekken op keuken papier.

De zacht gegaarde makreel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
makrelen	3	
gevogeltefond	200	ml
witte wijn	200	ml
sushi azijn	200	ml
laurierblaadjes	6	
paprikapoeder	2	g
rode paprika's	2	
uien (middelgroot)	2	
tijm	5	takjes
rozemarijn	5	takjes
olijfolie		

Fileer de makreel en zorg dat alle graten verwijderd zijn. Snipper de uien fijn. Snijd de paprika brunoise. Zet de ui en paprika aan in de olijfolie en voeg de overige kruiden en vloeistoffen toe. Breng aan de kook en laat trekken. Zeef de vloeistof en laat afkoelen. Marineer de makreelfilets in de koude marinade en vacumeer. Voor uitserveren de makreel sous vide garen, 8 minuten op 47 graden.

De tartaar van makreel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
makrelen	2	
granny smith appel	1	
sjalot (20 g)	1	kleine
olijfolie		
zout en peper		
limoen	1	

Fileer de makreel en zorg dat alle graten verwijderd zijn. Snijd de makreel fijn. snijd de appel en sjalot zo fijn mogelijk. Meng de ingrediënten voor de tartaar. Let hierbij goed op de verhoudingen makreel – appel. De makreel moet de hoofdrol houden. Maak de tartaar smeug met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Kort voor uitserveren limoen persen en sap door de tartaar scheppen. (n.b. het zuur van de limoen brengt een garing proces van de vis op gang.)

De gel van wakame

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
wakamesalade	200	g
visbouillon	300	g
agar agar		
zout en peper		

Breng de wakame met de visbouillon aan de kook. Laat zachtjes inkoken tot de helft van het vocht weg is. voeg daarna peper en zout toe. Blender het mengsel en haal door een zeef. Meet de hoeveelheid vloeistof af en verwarm weer tot het kookpunt. Voeg per dl vocht 1 gram agar agar toe en stort de warme massa op een met plastic folie bedekte plaat. Laat opstijven in de koeling.

De kruidenroom

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bieslook	1/2	bos
crème fraîche	200	g
room	200	g
zout en/peper		
gelatine	1	blaadje
citroen	1	

Week de gelatine in koud water. Laat de room en crème fraîche op kamertemperatuur komen. Verwarm een deel van de room in een klein pannetje (inductie). Los de geweekte gelatine op in de room en laat het iets afkoelen. Sla de resterende room en crème fraîche op met peper en zout. Voeg, als de massa mooi dik is de room met gelatine toe aan de massa. Snijd de bieslook fijn en voeg deze ook toe. Proef en breng op smaak met citroensap. Zet tot gebruik koel weg.

De zalf van avocado en limoen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rijpe avocado's	2	
limoen	1	
crème fraîche	50	g
mayonaise	50	g
zout en peper		

Maak de avocado's schoon en pureer deze. Pers de limoen uit. Voeg de crème fraîche en mayonaise toe. Breng op smaak het limoensap, zout en peper.

De gemarineerde komkommer

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
baby / snack komkommers	5	
water	50	ml
witte wijn azijn	50	ml
suiker	2	tl
kerriepoeder	1/2	tl
olijfolie	1	el

Breng de witte wijnazijn met het water en de suiker aan de kook. Roer tot de suiker is opgelost. Laat afkoelen. Maak met een kaasschaaf lange plakken van de komkommer. Leg de plakken in de marinade. Kerrie aanzetten in 1 el olijfolie. Kerrie toevoegen aan de zoet zure komkommer. Eventueel op smaak brengen met zout en peper. Voor gebruik van de plakjes een rolletje maken.

De kwartel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kwartels	8	
soja saus	5	el
honing	2	el
knoflook	2	teentjes
stronkje verse gember	2	cm
chilipeper		
olijfolie	3	el
zout, peper		

Deel de kwartel op zodat er 2 boutjes en 2 borstfiletjes ontstaan. Probeer hierbij de huid op de borst te laten zitten. Maak een marinade van de soja saus, honing, knoflook (in plakjes) gember (even raspen), olijf olie en wat chilipeper. Marineer de kwartelpootjes. Leg de filets en pootjes gekoeld weg. Haal deze om ca 20.00 uit de koeling om op temperatuur te komen voor het bakken.

Het krokante spek

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
ontbijtspek	16	plakjes

Bak het spek in een voorverwarmde oven op 125 °C krokant in ca 22 minuten. Leg hiervoor het spek op bakpapier en dek het spek af met bakpapier en een ovenschaal.

De courgette

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
courgette	1	
olijfolie		

Snijd de courgettes in plakken van 1,5 cm dik. Kwast ze in met olijfolie. Verhit een grillpan op hoog vuur. Grill de plakken courgette tot ze beetgaar zijn en bruine grillstrepen hebben. Laat de courgettes uitlekken op keukenpapier en bestrooi ze met peper en zout.

De peulvruchten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
tuinbonen, ongedopt	1000	g
doperwten, opgedopt	200	g
sugarsnaps	150	g
olijfolie	2	el
witte wijn azijn	1	el
zout, peper		

Haal de doperwten en de tuinbonen uit de schil. Maak de sugar snaps schoon. Doe de doperwten met water en wat zout in een pan en breng aan de kook. Voeg na 5 minuten de sugarsnaps toe. Laat nog een paar minuten doorkoken en proef of de doperwten gaar zijn. Doe de groenten in een zeef en spoel af met koud water. Kook de tuinbonen in een aparte pan in water met wat zout in een paar minuten gaar. Laat iets afkoelen en haal het velletje van de tuinbonen. (=dubbel doppen) Breng alle peulvruchten op smaak met olijf olie, azijn, zout en peper.

De sla

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
veldsla	100	g
rucola sla	100	g
frisee sla	100	g
witte wijn azijn		
olijf olie (extra vierge)		

Was de verschillende sla soorten in ijswater. Verwijder de bruine blaadjes. Maak de salade aan met olie en azijn.

De dressing

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
olijfolie	10	el
sinaasappel	1	
balsamico	4	el
honing	1	el
zout en peper		

Pers de sinaasappel uit. Maak de dressing met het sap, de olie, azijn en honing. breng op smaak met zout en peper.

De limoenchips

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
limoen	2	
suiker	100	g
water	1	dl

Maak suiker water door, op een laag vuur, 100 g suiker op te lossen in 1 dl water. Laat iets afkoelen voor verder gebruik. Snijd de limoen in flinterdunne schijfjes. Haal de schijfjes door suikerwater en leg ze dan op een met vetvrij papier beklede bakplaat. Laat ze in ca 2 uur gaar en droog worden in een oven op 60 graden.

De dorade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
dorades, geschubd	8	

Fileer de dorades zodat er 16 filets ontstaan. Controleer goed op graten. Zet tot gebruik weg in de koeling.

De komkommer

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
komkommer	1.5	
olijfolie		

Verwijder de zaadjes en snijd de komkommer in stukjes van ½ bij ½ cm. Besprenkel de stukjes met een beetje olijfolie en laat ze ca 1 uur bij de limoenchips warm worden in de oven. Controleer regelmatig op de gaarheid. Bewaar de beetgare komkommer op kamertemperatuur.

De prei

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
preien	2	kleine
boter		
zout		

Snijd het wit van de prei in stukjes. Verhit in een pan water tot net onder het kookpunt (90 graden), voeg zout en een klontje boter toe en stoof de stukjes prei in 25 minuten gaar. Zorg dat de prei goed onder water blijft bij de bereiding.

De langoustines

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bloem	100	g
maïzena	1	el
zout	3	g
langoustines	16	
arachide olie	1	l

Pel de langoustines. Zet tot gebruik koud weg. Doe de bloem, maïzena, en het zout in een kom. Doe de olie in een pan. Let er op dat deze tijdig wordt verwarmd (zie afwerking en uitserveren)

De kokossaus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kokosmelk	200	ml
kokoscoulis	110	ml
zout	3	g

Meng alle ingrediënten met elkaar. Laat snel opkoken en bewaar de saus afgedekt in de warmhoudkast.

De lamskoteletjes

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
lamskoteletje (lams karbonades)	32	
knoflook	8	tenen
vers gesneden munt	2	el
vers gesneden tijm	1	el
vers geplukte oregano	1	el
vers gesneden rozemarijn	1/2	el
citroen	1	
olijf olie	2.5	dl
zout en peper		

Was de citroen en rasp van de schil 1/2 el zest. Pers daarna 1/2 citroen uit voor de marinade. Hak de verse kruiden, en de knoflook, fijn en maak de marinade met de benoemde ingrediënten en het citroen sap en zest. Marineer hierin de lamskoteletjes.

De muntpesto

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
muntblaadjes	200	g
peterselieblaadjes	100	g
knoflook	2	tenen
pijnboompitten	100	g
parmezaanse kaas, geraspt	6	el
olijfolie	75	ml
zout, peper		

rooster de pijnboompitten. Hak in een keukenmachine alle ingrediënten fijn. Voeg de olijfolie toe om een smeùige pesto te krijgen. Breng op smaak met zout en peper.

De couscoussalade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
couscous	250	g
lichte lamsbouillon	4	dl
olijfolie	4	el
bosuitjes	2	
knoflook	1	teen
peterselie	1/4	bos
citroen (sap van de marinade)	1/2	

bereid de couscous met de bouillon volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak smeùig met de olijfolie en kruid met fijngesneden bosui en peterselie en 1 teen fijngehakte knoflook. Breng op smaak met het citroensap.

De watermeloen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
watermeloen (genoeg voor 16 plakken van 1 cm x 5 cm doorsnede)	1/2	kleine
zout, peper		
olijfolie		

Snijd de meloen in plakken van ca 1 cm dik. Steek met de steekring rondjes uit van ca 5 cm doorsnede. Verwijder voor zover mogelijk de pitten. Smeer de plakken watermeloen aan beide zijde lichtjes in met olijfolie en leg ze op de grillpan. Draai de plakken na een paar minuten een kwartslag. Doe dat ook met de andere kant van de meloen en leg deze daarna op een stukje keuken papier. Dep de overtollige olie van het grillen eraf en leg de plakken op een bord. Bestrooi met zout en peper.

De tomatensalade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
cherry tomaten	150	g
summersun cherry tomaten	75	g
komkommer (van de dorade)	1/2	
gele paprika	1/2	
feta	60	g
bosuitjes	2	
olijf olie		
balsamico azijn		
zout en peper		

Maak de tomaten schoon door deze in vieren te snijden en de pitten te verwijderen. Ontdoe de komkommer van de kern en snijd in blokjes. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes. Snijd de bosui in ringetjes. verbrokkel de feta. Meng de ingrediënten tot een salade. Breng op smaak met olie, azijn, zout en peper.

De frambozen mousse

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
gelatine	4	blaadjes
koud water	35	g
frambozen puree	320	g
limoen (het sap)	1	
suiker	108	g
water	72	g
eiwitten	120	g
room	576	g

Laat de gelatine weken in koud water. Pers de limoen uit. Verwarm de frambozenpuree en voeg de gelatine massa toe. Voeg het limoensap toe en laat de frambozenmassa afkoelen tot kamertemperatuur. Bereid een Italiaanse meringue door de suiker en het water te verwarmen tot 121 °C. Klop, wanneer de suikersiroop 110 °C is, het eiwit op met een keukenrobot op lage snelheid. Neem de siroop, wanneer hij 121 °C is van het vuur en voeg langzaam toe aan het eiwit. Klop de meringue verder op lage snelheid tot hij 40 °C is en weeg 80 gram af. (N.b. je hebt dus een overschot, maar je hebt een minimum hoeveelheid nodig om te kunnen kloppen. Gebruik het restant bij het bramenijs.) Klop de slagroom op. Spatel de frambozenmassa en de meringue door elkaar en voeg (spatelend!) de room toe zodat de massa luchtig blijft. Plaats de mousse in de koelkast tot verder gebruik.

Het bramen ijs

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bramenpuree (van verse bramen of bramen uit de diepvries)	200	ml
suiker	100	g
sap van 1 limoen		
fruitige witte wijn (bijv. sauvignon blanc)	135	ml
basilicum	2	takjes

Breng de bramenpuree met de suiker, wijn en 2 takjes basilicum aan de kook en roer tot de suiker is opgelost. Zet het vuur uit en laat de basilicum nog 10 min 'trekken'. Giet het hete mengsel door een bolle zeef. Roer met de bolle zijde van een pollepel zo veel mogelijk puree door de zeef, zodat de pitjes, en basilicum achterblijven. Laat het mengsel helemaal afkoelen, voeg limoensap toe. Voeg het restant van de Italiaanse meringue toe aan de massa, pal voor deze de ijsmachine in gaat. Draai het in een ijsmachine in ca 30 min tot sorbetijsijs.

De tuille

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
basterdsuiker	110	g
boter	70	g
eiwit	65	g
bloem	90	g

Smelt de boter. Meng alle ingrediënten voor het beslag goed door elkaar. Zet het in de koelkast tot het stevig geworden is. Strijk het beslag zeer dun uit op het bakpapier. Bak het beslag in ca 5 minuten in een oven van 175 °C. snijd er smalle repen van ca 1 x 25 cm en vouw ze (snel) om een fles om er cirkels van te vormen.

De yoghurtmousse

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
gelatine	4	blaadjes
griekse yoghurt	250	g
mascarpone	170	g
poedersuiker	80	g
yoghurtpoeder	70	g
limoen	1	
slagroom	250	g

Week de gelatine in koud water. Meng de yoghurt, de mascarpone, de poedersuiker en het yoghurtpoeder met een garde tot een gladde massa. Pers de limoen uit. Klop de slagroom op. Verwarm het limoensap in een kleine pan met zo min mogelijk water. Los hierin de gelatine op. Voeg een deel van de yoghurtmassa toe aan de gelatine en meng tot een gladde massa. Herhaal nog een keer. Spatel er daarna de resterende massa bij. Voeg tot slot de slagroom toe en spatel kort door om de luchtigheid te behouden. Plaats de mousse in de koelkast tot verder gebruik.

De aardbeencoulis

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
water	25	g
suiker	25	g
aardbeien	250	g
xantana	0.7	g

Pureer de aardbeien in een blender. Haal de puree door een zeer fijne zeef. (de pitjes moeten achter blijven) Breng water en suiker aan de kook en voeg de aardbeienpuree toe. Meng de xantana met een staafmixer door 1/4 van de massa. Meng vervolgens met het resterende deel. Stop de coulis in een spuitflesje en plaats tot gebruik in de koelkast.