

# 2024 mei

Les Amis de Cuisine Den Haag · Lente

---

## Bloemkoolmousseline

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bloemkool	0.5	
boter	50	g
nootmuskaat (zelf raspen)		
peper en zout		

Snijd de bloemkool inclusief de stronk in grote stukken en stoom gaar in de stoomoven in ca. 10 minuten. Mix de bloemkool met de staafmixer tot een luchtige saus met de boter. Breng op smaak met peper, zout en versgeraspte nootmuskaat. Schep in een spuitzak en bewaar in de warmhoudkast tot gebruik.

## Kwarteleitjes

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kwarteleitjes	16	
eieren	2	
zout		
zwart sesamzaad	2	el
japans broodkruim (panko)	200	g
fijne bloem	100	g
frituurolie		

Kook de kwarteleitjes in ca. 4 minuten hard. Laat schrikken in ijskoud water en pel ze. Meng de bloem met wat zout in een diep bord. Wentel de gepelde eieren voorzichtig eerst door de bloem, dan door de losgeklopte eieren en tot slot door het Japanse broodkruim gemengd met sesamzaadjes. Zet weg tot gebruik. Verwarm de friteuse op 180° C.

## Shimeji

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
shimeji (of girolles of andere kleine paddestoelen)	400	g
olijfolie	100	ml
knoflook	3	teentjes

Borstel de shimeji schoon en snijd de steeltjes bij. Hak de knoflook fijn. Verwarm 100 ml olijfolie tot lauwwarm en voeg de gesnipperde knoflook toe. In de warmhoudkast laten trekken tot gebruik, dan zeven voor het bakken van de paddenstoelen.

## Gele asperges

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
witte (middelgrote) asperges	15	
kurkumapoeder	3	el
boter	50	g
peper en zout		

Sous vide voorverwarmen op 88 graden. Schil de asperges en breek er de houderige uiteinden af. Snijd de asperges over de lengte door, zodat je per persoon twee helften krijgt. Meng kurkuma, 50 g gesmolten boter en een snuf zout en wrijf de asperges hiermee in. Doe de asperges in een sous-vide zak en trek de zak vacuüm. Gaar de asperges 40 minuten op 88 graden in de sous vide.

## Daslooksaus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
groentebouillon	200	ml
daslook (als het niet verkrijgbaar is, bieslook)	75	g
room	100	ml
witte peper		
zout		

Spoel de daslook schoon onder de koude kraan. Bewaar 15 blaadjes. Hak de blaadjes wat fijner. Breng de bouillon aan de kook en laat tot de helft inkoken. Voeg dan de daslook toe en laat 1 min meekoken. Schenk dan de room erbij en mix met een staafmixer tot een saus. Breng op smaak met (witte) peper en zout.

## Vulling

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
ricotta	300	g
raapstelen	200	g
rucola	200	g
knoflook, geperst	2	teentjes
peper en zout naar smaak		
walnoten	100	g
zongedroogde tomaten, uitgelekt	5	
goede kwaliteit olijfolie		

Maak eerst de vulling. Maak de raapstelen en rucola schoon. Haal de minder mooie blaadjes uit de raapstelen en snijd de wortels er vanaf. Snijd raapstelen en rucola in grove stukken. Verhit in een koekenpan op midden hoog vuur een flinke eetlepel olijfolie. Doe de raapstelen en rucola in de pan, schep ze voortdurend om en roerbak ze kort samen met de knoflook. Totdat de groente net geslonken zijn en de heldere fris groene kleur is veranderd naar een donkerdere groene kleur. Haal uit de pan en hak de groente verder klein. Snijd de tomaten heel fijn. Doe de ricotta in een kom, breek hierboven de walnoten grof, er mogen kleine en grote stukjes in de vulling zitten. Voeg de gehakte groente en tomaten toe. Meng alles goed en breng op smaak met zout en peper. Zet de vulling tot gebruik in de koelkast.

## Pastadeeg

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
pastabloem type 00	400	g
olijfolie extra vierge	2	el
eidooier	20	g
eieren, licht geklopt	5	
zout	10	g

Zeef de bloem met een snufje zout op een werkblad en maak een tamelijk net hoopje. Maak met je hand een kuiltje in het midden. Giet de olijfolie en de eieren in het kuiltje en meng er geleidelijk de bloem doorheen, waarbij je de bloem met je vingers in de vloeistof trekt. Wanneer alle bloem is opgenomen, kneed je het deeg goed door totdat het zacht en zijdeachtig is. Dat duurt op z'n minst 10 minuten, mogelijk langer. Dek het deeg af met huishoudfolie en laat het ca. een half uur rusten voordat je het met de pastamachine uitrolt tot de een-na-dikste stand.

## Topping

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
walnoten	50	g
citroenen	2	
parmezaanse kaas	60	g
feta	100	g
walnotenolie	6	el
extra virgin olijfolie	10	el

Hak de walnoten in een keukenmachine fijn en zet weg tot gebruik. Rasp de schil van de citroen. Brokkel de feta heel fijn. Schaaf de Parmezaanse kaas in krullen. Meng walnotenolie en olijfolie en zet weg tot gebruik.

## Ravioli maken

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
theedoeken	2	
bloem		
uitsteekring van ca. 5 cm	1	

Kneed het deeg nog 1 keer door en rol met de pastamachine uit tot soepele deegplakken op de een-na-dikste stand. Bestrooi je werkvlak met bloem en leg daar de plak pastadeeg op. Steek nu rondjes uit. Doe op elk rondje een theelepel van de vulling. Maak je vinger nat met het water en maak zo de buitenkant van het rondje nat. Leg er een nieuw rondje op. Druk nu het deeg om de vulling strak aan zodat er geen lucht meer in zit. Druk rondom aan met een vork om mooie randjes te maken. Leg de ravioli op het bord. Zo maak je alle ravioli (ca. 32 - 48 stuks). Wanneer je klaar bent, leg je een iets vochtige theedoek er op en begin je aan het volgende stuk pastadeeg.

## Eindbereiding en Presentatie

Zet een pan ruim kokend water op. Voeg een flinke hoeveelheid zout toe. Wanneer het water goed kookt voeg je een stuk of 12 ravioli's toe aan het water, één voor één zodat ze niet aan elkaar gaan zitten. Zodra ze boven komen drijven wacht je nog 10 tellen, dan zijn ze goed. Laat ze even uitlekken. Verdeel de pasta over de borden, 2-3 per persoon. Besprenkel met de walnoten/olijfolie en bestrooi de ravioli met de fijn gehakte walnoten, fetakaas, wat Parmezaanse kaaskrullen en wat geraspte citroenschil. Serveer direct.

## Geroosterde bloemkoolsoep

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
uien	2	
bloemkool	0.5	
kerrie	1	el
knoflook	4	teentjes
sjalotten	4	
kurkuma	1	el
gember	8	cm
djeroek peroet	4	blaadjes
kippenbouillon	1.5	l
koriander	0.5	bosje
olijfolie		
peper en zout		

Halveer de teentjes knoflook. Snij de sjalotten fijn. Schrap en raps de gember en snij de koriander fijn. Bewaar 15 blaadjes van de koriander voor de garnering. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de bloemkool in roosjes en snijd de schoongemaakte stronk in stukken. Doe de bloemkool met wat olijfolie en kerrie in een kom. Meng dit door elkaar en verdeel de bloemkool daarna over een bakplaat met bakpapier. Snijd de ui in partjes en maak de knoflooktenen schoon. Leg de ui en knoflook erbij op de bakplaat. Bak dit ongeveer 30 minuten in de oven totdat de bloemkool (redelijk) zacht is. Ondertussen kun je een keer alles even doorscheppen. Verhit olie in een soeppan met dikke bodem en bak de sjalot 5 min. zachtjes zonder te laten kleuren. Voeg de kurkuma en gember toe aan de sjalot in de pan en roerbak 1 min. Voeg de bloemkool toe en bak nog 1 min. Voeg 1,5 kippenbouillon (gemaakt van concentraat) toe en de djeroek peroet en breng de soep aan de kook. Draai het vuur laag en kook de soep ± 10 min. Verwijder de djeroek peroet blaadjes en pureer de soep met de staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.

## Presentatie

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
gerookte makrelen	2	
cashewnoten	100	g

Rooster de cashewnoten kort in een droge koekenpan en breek ze in grove stukken. Maak de makreel schoon: vel, kop en graten verwijderen. Visfilets verdelen in vlokken, zodat je een soort 'pulled' makreel stukjes overhoudt. Serveer de soep met makreel, koriander en de cashewnoten. Garneer met een blaadje koriander.

## Tonijn mi-cuit

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kraakverse tonijn	400	g
olijfolie		
peper en zout		

Het is essentieel dat de tonijn mooie gegrilde vietkantjes worden. Snijd daarom het stuk tonijn eerst in plakken van 1 ½ cm. Haal de tonijn door de olijfolie en kruid met peper en zout. Grill de vis heel kort in de grillpan en snijd in 16 (evenveel als het aantal couverts) vierkante blokjes.

## Asperges

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
asperges	16	
boter		
water		
zout en peper		
muskaatnoot		
room	150	ml
gelatine	4	blaadjes

Schil de asperges. Kook de schillen vooraf in ruim water. Haal de schillen eruit en kook de asperges in gezouten water met een klontje boter, snijd in tweeën en houd de koppen als garnituur. Hou 250ml kookvocht over. Week de gelatine in een ruime hoeveelheid koud water. Kook de onderkanten van de asperges in de 250ml kookvocht met 150ml room volledig gaar. Pureer met ca. 150 ml kookvocht en room. Voeg van het vuur de geweekte en uitgeknepen gelatine toe. Kruid met peper, zout en muskaatnoot, zeef door fijne puntzeef en giet uit in een ondiepe schaal. Laat in de koelkast opstijven.

## Sinaasappel worteltjes

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kleine peentjes	16	
sinaasappels (sap en zeste)	2	
olijfolie	3	el
knoflook	3	teentje
tijm	2	takjes

Smelt de boter. Schil eventueel de worteltjes en snijd de uiteinden recht af. Maak een marinade van olie, boter, sinaasappelsap en -zeste, tijm en wat zout en peper. Wrijf de worteltjes in met de marinade en plaats ze in een sous vide zak. Vacumeer en gaar in de sous vide ca. 30 minuten op 88 graden.

## Wasabicreme

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
roomkaas (bvb philadelphia)	100	g
wasabi	10	g
zout		

Meng de roomkaas met de wasabi en kruid met zout. Test de smaak tijdens het mengen. De crème mag iets pittig zijn, maar niet overheersend.

## Kaaskrokantje

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
eiwit	100	g
parmezaanse kaas	125	g
boter	75	g
bloem	100	g
peper en zout		
zwarte sesamzaadjes		

Rasp de Parmezaanse kaas in de keukenmachine. Meng de zachte boter met de Parmezaanse kaas en peper en zout. Meng het eiwit onder de boter, spatel de gezeefde bloem door de massa en laat het geheel 15 min rusten. Smeer het deeg uit op bakpapier, leg op een bakblik, bestrooi met sesamzaadjes en bak af bij 190° C. Dit duurt ca. 10 minuten, controleer regelmatig of de kaaskoek al goudbruin is. Breek in 16 stukken.

## Eindbereiding en Presentatie

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
snoeptomaatjes	8	
radijsjes	8	
affilla cress		
klontje boter	25	g

Snijd de tomaatjes in de lengte doormidden, snijd de radijsjes in de lengte in vieren, knip 15 cress takjes af voor gebruik. Bak de gegaarde worteltjes kort in wat boter en houd ze warm. Spuit wat wasabicreme op het bord. Voeg een quenelle van de aspergecreme toe. Zet een stukje gegrilde tonijn op zijn kant erbij. Leg de asperge, radijs, tomaat en worteltje erbij. Zet het kaaskrokantje in de wasabicreme. Garneer met affilla cress.

**Pulled lamb**

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
lamsschenkels	4	
bloem	4	el
zeezout en versgemalen zwarte peper		
rode uien	2	
knoflook	4	tenen
verse gemberwortel	4	cm
ansjovisfilet uit blik	3	
olijfolie	4	el
kurkuma	4	theelepels
cayennepeper	1	tl
piment	0.5	tl
nootmuskaat		snuf
kaneelstokje	1	
kruidnagels	6	
rode wijn	400	ml
groentebouillon	300	ml
gepelde tomaten blokjes (1 blik)	400	g

Bestrooi de schenkels met bloem, zeezout en zwarte peper. Snijd de ui grof. Pel de knoflook en snijd fijn. Schil de gember en snijd fijn. Laat de ansjovisfilets uitlekken en snijd ze fijn. Verhit de olie in een braadpan die in de oven kan en bak de lamsschenkels in circa 8-10 minuten bruin. Haal ze uit de pan. Bak de ui en knoflook op laag vuur in circa 5 minuten tot ze zacht zijn. Voeg de gember, ansjovis en specerijen toe en roer om. Leg de lamsschenkels er weer bij. Giet de rode wijn erop en breng aan de kook. Schenk de bouillon en de tomaten blokjes erbij en breng alles langzaam aan de kook. Breng het geheel over naar de snelkookpan. Breng aan de kook en laat ca. 60 minuten garen. Zet het vuur dan uit en laat alles onder druk ca. 15 minuten afkoelen tot de druk er af is. Neem het vlees uit de pan, verwijder botten en grote stukken vet en trek het vlees aan draadjes. Meng met het achtergebleven kookvocht. Proef op smaak en voeg eventueel nog wat zeezout en versgemalen zwarte peper toe. Bewaar in de warmhoudkast.

## Raapstelen/orzo/limabonen/kikkererwten/linzen/doperwten/feta

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
gedroogde puy linzen	100	g
limabonen (ook wel boterbonen genoemd) (1 klein blik)	200	g
kikkererwten (1 blik)	450	g
diepvriesdoperwten	100	g
basilicum	0.5	bosje
parmezaanse kaas	50	g
pijnboompitten	50	g
extra vergine olijfolie	75	ml
peper en zout		
raapstelen	400	g
orzo	150	g
zonnebloemolie om in te bakken		
dille, fijn gesneden	0.25	bosje
feta	100	g
citroen (rasp van)	1	

Spoel de linzen schoon en kook die in ca. 25 minuten gaar in ruim gezouten water. Voeg na 15 minuten de doperwten toe. Giet de limabonen af. Giet het blik kikkererwten af. Bewaar het weekvocht van de kikkererwten en geef dat aan het nagerecht. Rooster de pijnboompitten lichtbruin in een droge koekenpan op middelhoog vuur. Rasp de Parmezaanse kaas fijn. Maak de raapstelen schoon; verwijder de steeltjes, en was en droog ze. Snijd voor de pesto ca. 100 g van de schoongemaakte raapstelen en de basilicum (met steeltjes) grof en voeg samen met de Parmezaanse kaas, 2 el pijnboompitten en olijfolie in een hoge beker en pureer met de staafmixer tot grove pesto. Voeg eventueel wat olijfolie toe als de pesto te dik wordt. Breng op smaak met peper en zout. Kook de orzo in ruim, gezouten water in ca. 12 minuten gaar en giet die af. Verhit 1 el olie in een koekenpan met dikke bodem en bak de helft van de overgebleven raapstelen 1 min. tot ze iets slinken. Doe de limabonen, linzen, kikkererwten en doperwten erbij en schep om tot ze warm zijn. Breng op smaak met zout en peper. Roer ook de afgegoten orzo erdoor. Neem de pan van het vuur en roer de raapstelenpesto door het bonenmengsel. Schep de rest van de raapstelen ( eventueel iets fijner gehakt) en dille erdoor. Zet een uitsteekring op het bord en lepel wat van het bonen//orzo/raapstelmengsel erin. Verdeel de fijngekrumelde feta, rest van de pijnboompitten en de citroenrasp erover. Pulled lamb met wat aanhangende saus er bij scheppen.

## Rabarber

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
stengels jonge rabarber	12	
sinaasappelzeste	2	el
sinaasappels (sap van)	2	
honing	120	ml

Maak de rabarber schoon en schil waar nodig harde draden er af. Snijd de rabarber in stukken van ca. 1,5 cm. Verwarm de oven voor op 160° C. Doe de rabarber in een grote kom. Voeg de sinaasappelschil, het sinaasappelsap en de honing toe. Roer tot de rabarber goed bedekt is. Leg de rabarber in 1 enkele laag op een grote bakplaat. Rooster 25-30 min of tot de rabarber zacht is. Roer halverwege om.

## Pâte sucrée

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zachte boter	75	g
poedersuiker	50	g
maizena	30	g
amandelpoeder	20	g
vanillepoeder		snufje
zout		snufje
ei	1	
gezeefde bloem	100	g

Meng in een kom de boter met de poedersuiker. Voeg de maizena, het amandelpoeder en de vanille toe en meng. Voeg het ei toe en meng. Voeg de gezeefde bloem toe en meng net genoeg. Rol het deeg een beetje uit tussen 2 vellen bakpapier en laat het 1/2 uur in de koelkast staan. Rol het vervolgens uit en steek er met een ronde koekjesvormer 15 rondjes uit. Laat de rondjes deeg 1/2 uur in de diepvries staan. Verwijder het vel bakpapier en plaats het deeg op een bakplaat bekleed met bakpapier. Prik het deeg met een vork in en bak gedurende 30 min in een voorverwarmde oven op 160° C. Laat afkoelen op een rooster.

## Vanillebavaroise

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
volle melk	200	ml
eidooier	40	g
poedersuiker	40	g
vanillestokje	0.5	
witte chocolade	150	g
gelatine (8 g)	3	blaadjes
slagroom	200	ml
madeleinevormpjes		

Week de gelatineblaadjes in een kom met koud water. Giet intussen de volle melk in een pan en voeg het vanillestokje toe. Laat ca. 20 minuten trekken op laag vuur, schraap dan het vanillemerg uit het stokje. Breng de melk weer aan de kook. Doe de eidooiers in een kom samen met 40 g poedersuiker en klop ze wit met een garde. Wanneer de melk kookt, giet je deze scheutje voor scheutje over het suiker/eimengsel. Meng met de garde tot een homogene massa. Doe alles terug in de pan van de melk. Zet de pan terug op matig vuur en gaar deze al roerend tot vladikte. Een thermometer is hier wel handig om de temperatuur te controleren, die mag niet hoger zijn dan 83° C. Wanneer de temperatuur van de bereiding 83°C bereikt, haal je de pan meteen van het vuur. Knijp de gelatine uit en meng hem voorzichtig door de crème om hem volledig op te lossen. Giet deze crème door een zeef over in een bak, om het kookproces te stoppen en eventuele klonters te verwijderen. Voeg de witte chocolade callets toe aan de nog hete crème, laat de callets 1 min staan. Ze zullen al meteen beginnen te smelten door de hitte van de room, zonder dat je roert. Klop vervolgens met de garde tot een emulsie en zorg ervoor dat de chocolade zich vermengt met de crème. Laat afkoelen tot kamertemperatuur. De ideale temperatuur bedraagt 25/30° C voor je verdergaat met het recept. Terwijl de crème afkoelt, giet je de slagroom in de mengkom van een staande mixer en klop je deze tot half stijve slagroom. Pas op dat je de slagroom niet te stijf maakt, deze moet heel soepel blijven. Zet koel. Wanneer de crème is afgekoeld (de gelatine is nog niet gegeleerd), voeg je 1/4 van de slagroom toe en meng krachtig met de garde. Voeg de rest van de slagroom toe en meng voorzichtig met een garde. Verdeel de bavaroise in de omgespoelde madeleinevormpjes en zet in de diepvries om (snel) op te stijven.

## Sorbet van Geitenkaas

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
volle melk	550	ml
volle room	100	ml
zachte verse geitenkaas	200	g
kristalsuiker	150	g
magere melkpoeder	25	g
maltodextrine	15	g
xantana	5	g

Meng de Xantana met de maltodextrine en voeg suiker toe. Verhit de melk, de room en droge stoffen tot 60°C, tot alle ingrediënten opgelost zijn. Voeg als laatste de geitenkaas toe en meng tot een homogene massa. Draai het ijs in de ijsmachine gedurende ca. 20 minuten en zet het in de vriezer tot gebruik.

## Aquafaba meringues

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
aquafaba (het afgietsel van ongeveer 1 pot kikkererwten)	100	g
fijne kristalsuiker	110	g
rozensiroop (monin)	1	el
paar druppels rode kleurstof		
kristalsuiker	1-2	el

Verwarm de oven op 120 graden Celsius. Mix de aquafaba met een elektrische mixer tot het schuimt, tot stevige witte pieken. Voeg langzaam suiker toe terwijl je verder mixt. Voeg de rozensiroop en kleurstof toe. Doe de aquafaba in een spuitzak met een grote opening. Spuit de meringues op een vel bakpapier. Bestrooi ze met wat kristalsuiker. Bak ze ca. 45 minuten, let op dat je tussentijds de oven niet opent!. Zet de oven uit, maar laat nog één uur dicht om ze af te bakken.

## Presentatie

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
aardbeien	1	bakje
granola	15	el
balsamicosiroop (glaze)		

Schik de geroosterde rabarber in een diep bord. Leg een rondje pâte sucrée op de rabarber en leg daarop een vanillebavaroise. Op de vanillebavaroise komen dunne plakjes aardbei. Hierop komt 1 el granola. Schik hierop 1 quenelle sorbet van geitenkaas (met 2 lepels draaien). Spuit stipjes balsamicosiroop op het bord. Zet er tot slot een aquafaba merengue op. De aquafaba meringues worden, anders dan gewone meringues, hol vanbinnen.