

2025 oktober

Les Amis de Cuisine Den Haag · Herfst

Portugese viskoekjes

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
ongefileerde witvis (schelvis, wijting of heek)	1000	gram
aardappelen	300	gram
eieren	2	
rode verse pepers	2	
verse peterselie	0.5	bosje
diepvries doperwten	300	g
visbouillon (fond)	0.5	liter
bieslook	0.5	bosje
paneermeel	200	gram
knoflook	4	teentjes
sjalotten (100 gram)	2	
citroen (zest)	1	
vissaus	2	el
krulsla	1	kropje
citroen	1	
olijfolie		
wijnazijn		
radijs	1	bosje

Fileer de witvis <https://youtu.be/dlj57B2wiZs> . Maal de vis in keukenmachine fijn. Schil aardappelen, snij in blokjes en kook in visbouillon gaar. Giet geheel af en laat beetje afkoelen. Prak aardappelen fijn met een vork. Voeg het ei, de gesneden sjalot, gesneden rode peper (naar smaak!), gesneden peterselie, knoflook aan de geprakte aardappelen. Voeg de vis bij het aardappelen mengsel en maak op smaak met zout/peper en twee eetlepels vissaus (proef!). Maak met twee lepels (ijsschep?) 32 gelijke porties en druk ze iets platter. Laat in koelkast/diepvries op stuk bakpapier half uur afkoelen. Rol voorzichtig door de paneermeel. Verhit een laagje olie in een of meerdere grote koekenpan(nen) en bak de viskoekjes om en om mooi bruin. Houd de koekjes tijdens het bakken warm in oven op 75 graden. Pluk de krulsla en maak aan met beetje olijfolie en wijnazijn. Snij 16 mooie plakjes citroen. Snij radijs in plakjes en voeg bij salade. Leg op bordje beetje aangemaakte krulsla/radijs. Leg daar twee viskoekjes tegenaan. Maak af met flinke streep dillesaus en plakjes citroen.

Dille saus

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
zure room	300	gram
honing	2	el
mosterd	2	el
verse dille	0.5	bosje
zout en peper		
citroensap		

Snij verse dille fijn. Meng de zure room met de dille, honing, mosterd door elkaar tot een mooie lobbige saus. Maak op smaak met zout/peper en citroensap.

Octopus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
octopus tentakels (vers of diepvries)	1600	g
uien	200	g
venkel	200	g
wortel	200	g

Inktvis uit de vriezer ontdooien (?) en goed afspoelen. Vers : goed afspoelen. Octopus in (grote) pan doen. Snij twee uien doormidden (eventueel met schil) en voeg bij octopus. Venkel en winterwortel klein snijden en bij de octopus/ui. Vul pan met water tot de groenten/octopus net onder staan. Aan de kook brengen en 1 uur rustig laten pruttelen. Af laten koelen en portioneren.

Saus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
uien	3	grote
knoflook	3	tenen
laurier	3	
witte kook wijn	200	ml
cherry tomaten	400	g
zout		
peper		
gerookt paprika poeder	1	tl
chili poeder	0.5	tl

Tomaten kruisje in snijden . In kokend water 15 a 20 sec blancheren en koud (ijswater) afspoelen. Velletjes eraf trekken en weg zetten. Uien schillen en in halve ringen. Knoflook persen. In pan olie, uien en laurier langzaam glazig bakken. Knoflook kort erbij aanbakken, afblussen met witte wijn. Daarna tomaten erbij. Zout peper gerookt paprika poeder en wat chilipeper. 5 min rustig pruttelen. Maak met de staafmixer saus grof/glad. Mag wat/moet wat dikke saus blijven. Bak de gare octopus kort in de hete pan met beetje olie, zout peper naar smaak.

Puree

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
pastinaken	500	g
kruimige aardappelen	250	g
melk (warm)	100	g
knoflook	3	zwarte tenen
boter	2	el
zout		
peper		
nootmuskaat		
truffelolie		

Aardappels en pastinaken schillen en gaar koken. Door pureeknijper. Vijzel de zwarte knoflook. Spatel door de puree de knoflook, boter en het melk scheut-gewijs. Het moet een spuitbare puree zijn (dus stevig). Voeg naar smaak met zout , peper, nootmuskaat en truffelolie toe. Warm houden in warmhoudkast, in een spuitzak.

Zeekraal

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zeekraal	150	g

Verwijder de dikke stukjes van zeekraal. Blancheer de zeekraal kort en laat afkoelen in ijswater. Dep ze droog met keukenpapier.

Olijvencake

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
boter	190	g
suiker	50	g
amandelmeel	125	g
bloem	125	g
olijven groen zonderpit	75	g
olijven zwart zonder pit	75	g
bakpoeder	8	g
eieren	6	
parmezaan	75	g

Het boter zacht laten worden. Meng de suiker met amandelpoeder en bloem. Hak olijven in stukjes. Rasp de kaas. Klop de boter met een mixer smeug. Spatel de suiker, bakpoeder en amandelpoederen bloem door de boter. Voeg 1 voor 1 de eieren toe tot een homogene massa. Spatel de kaas en olijven erdoor. Vul kleine bakplaat met hoge rand (met bakpapier) of 16 siliconen vormpjes Bak af in 14-15 min in een oven 180 graden Celsius. Laat afkoelen. Snij mooie stukjes van cakeplak of los de vormpjes.

Ansjovis creme

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
ansjovis in olijfolie	100	g
kippenbouillion (fond)	75	ml
eiwit	40	g
xantana	2	gr.
aragide olie	400	ml
olijfolie extra vierge	150	ml

Dep de ansjovis droog en snij zeer fijn. Doe ansjovis met de kippenboillion, het eiwit en xantana in een bekken en klop met garde tot een mooie egale massa. Voeg druppelgewijs de olie toe tot een mooie mayonaise dikte. Breng op smaak met zout, peper en citroensap.

Olijvenconfiture

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
olijven zwart zonder pit	250	gr.
knoflook	1	teen
sjalotje	1	
olie	2	el
suiker	1	el
water	3	el
sushi rijstazijn	4	el
citroen (½ rasp en ½ sap)	1	

Draai de olijven in kleine magimix tot korrelige structuur. Snij de knoflook en sjalot klein. Los suiker op in kokend water. Fruit de knoflook en sjalot kort in wat boter (niet bruin laten worden) en blus af met suikerwater. Maak op smaak met sushi azijn, citoensap en rasp. Kook beetje in tot mooie confiturestructuur en maak op smaak met zout en peper. Laat afkoelen.

Tomaten soep

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rijpe tomaten	2000	g
tomaten puree	1	blikje
uien	1000	g
laurierblad	3	
knoflook	4	tenen
witte port	5	el
olijfolie extravierge	5	el
zout		
peper wit versgemalen		
groentenbouillon (fond)	2	liter

Tomaten inkruizen en blancheren in kokend water. Afkoelen en ontvellen. Uien schillen, halveren en in dunne ringen snijden. Knoflook schillen en persen. Olie in grote soeppan verhitten. Tomatenpuree met uien 10 min zachtjes bakken. Knoflook 2 minuten meelaten bakken, witte port en laurierblad erbij en beetje laten inkoken. Tomaten erbij en 2 liter groentenbouillon. Rustig ½ uur laten pruttelen. Maak op smaak met zout peper.

Chourico en gepocheerde eieren

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
chourico	200	gr.
eieren	16	kleine
azijn		

Snijd de worst in kleine blokjes en bak ze in droge koeken pan goudbruin krokant. Laat uitlekken op keukenpapier. Eieren moeten op kamertemperatuur zijn. Gebruik eventueel 3 grote pannen. De pannen vullen met ruim water en aan de kook brengen. Doe 2 el azijn in de pan en draai met de garde een draaikolk. Breek een ei en een kommetje en giet vanuit het kommetje het ei in de draaikolk Pocheer 3 eieren per keer/ pan en haal met schuimspaan uit pan en laat uitlekken op wat keukenpapier. Houd de eieren warm op een ovenblik bekleed met plasticfolie. Pocheer alle eieren en houdt warm in warmhoudkast. Eenvoudig alternatief: pocheren in huishoudfolie. Zie: <https://youtu.be/vIQGiQDAIw4>

Vinaigrette

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
pijnboompitten	50	g
olijfolie	6	el
witte wijnazijn	2	el
zout en peper		
basicum cress	1	bakje
waterkers	30	g
rucola	75	g
koriander	0.5	bosje
creme fraiche	200	g

Rooster de pijnboompitten in een droge pan. Meng alle ingrediënten goed door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Voeg geroosterde pijnboompitten toe. Meng waterkers en rucola door elkaar samen met vinaigrette.

Zwarte risotto

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
uien	200	g
knoflook	3	tenen
olijfolie		
boter	100	g
risotto	350	g
witte wijn	150	ml
visbouillon (fond)	1200	ml
geraspte parmezaan kaas	200	g
inktvisinkt	1	of 2

Snipper de uien en knoflook en fruit ze in de olijfolie glazig . Risotto rijst erbij tot alle korels met olie bedket zijn. Blus af met de witte wijn. Laat inkoken tot wijn is opgenomen. Giet steeds beetje bij beetje de visbouillon erbij tot rijst (beet) gaar is. Voeg de parmezaanse kaas , inktvisinkt en boter toe. Op smaak brengen met peper en zout . Weg zetten in de warmhoud kast. Moet lobbige risotto zijn (en blijven) tot uitserveren!).

Garnalen

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
tijger garnalen (diepvries)	32	grote
boter	100	g
zwarte knoflook	3	tenen
cognac	100	ml
zout en peper		

Garnalen ontdooien en schoonmaken (darmkanaal eruit). Vlak voor reserveren de garnalen bakken in boter met knoflook. Pittig aanbakken! Afblussen met cognac. Op smaak met zout en peper.

Saus beurre blanc

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sjalot	150	g
laurier	2	blaadjes
witte wijn	75	ml
noilly prat	375	ml
room	450	ml
ijskoude boter	225	g
zout en peper		
limoen	1	

Snijd de botern in kleine bolkjes en ziet in de diepvries. Snipper de sjalotjes fijn. Aanzweten met beetje boter in steelpan. Noilly Prat en wijn toevoegen en met laurierblaadjes tot de hleft inkoken. Zeef en druk alle vocht uit de uien. Voeg de room toe en laat een beetje inkoken. Pan van het vuur en stuk voor stuk de blokjes boter met garde erdoor roeren. (afmonteren). Peper, zout en limoensap naar smaak toevoegen.

Zeekraal en rode paprika

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zeekraal	200	g
rode paprika's	2	

Zeekraal schoonmaken (harde stukjes verwijderen) en kort blanceren. In oven (220 graden) 15 min blakeren. Halverwege omkeren. Af laten koelen en zwarte schil eraf halen. In mooie reepjes snijden. Op smaak brengen met zout/peper, beetje olijfolie en citoensap.

Kip piri piri

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kippendijen	1600	gram

Vul de sous vide en zet op 62 graden. Maak de kippendijen schoon. Verwijder peesjes en vet (eventueel botje verwijderen). Kruis het vlees heel licht in met een scherp mes. Doe de kip in 2 of drie sous vide zakken en verdeel de piri piri saus over de zakken. Trek zakken tot vacuum.. Laat vlees met de saus een uur in de warme sous vide. Haal kip uit de sous vide zakken en veeg saus er vanaf. Doe saus in pannetje. Dep vlees droog. Kook de saus uit de sous vide zakken een beetje in. Monteer met ijskoude stukjes boter. Breng saus goed op smaak! Gebruik zout en peper en zonodig nog wat chili vlokken. Voeg eventueel wat room toe om de saus tot een mooie substantie te maken. Bak de kip even aan in een hete pan. Tranceer in mooie presenteerbare stukjes.

Piri piri saus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rode ui	100	gram
knoflook	6	teentjes
rode pepers	6	
paprikapoeder	2	el
citroen - sap	1	
verse basilicum	0.5	bos
olijfolie	150	ml
zout/peper		
limoen - sap	1	
boter	100	g

Pureer de ui, knoflook, basilicum, rode pepers (zonder zaadlijsten), limoensap, citroen en olijfolie in de magimix tot een zo glad mogelijke marinade. Proef saus moet/mag pittig zijn en hoog op smaak! Verdeel de saus over de sous vide zakken. Snijd de boter in blokjes en zet in de koelkast.

Avocado's - tuinbonen creme

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
avocado's (720 g vuilgewicht; +- 400 g schoongewicht)	4	grote
tuinbonen (diepvries)	1000	g
olijfolie (extra vierge)	100	ml
citroenen	2	
zout/peper		

Blancheer de tuinbonen kort met wat zout en spoel ze af met koud water. Druk de bonen uit de vliezen (=dubbeldoppen) en houd 200 gram apart voor de decoratie. Haal met een zesteur 16 schilletjes van de citroenen (voor straks) en pers de citroenen uit. Pel de avocado's en hak ze grof. Doe de rest van de bonen in een keukenmachine en voeg de avocado, de citroensap (naar smaak), olijfolie, wat zout en peper toe. Pureer alles bijna glad. (mag nog wat stevige grove structuur hebben). Bewaar in spuitzak in warmhoudkast.

Aardappelchips

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
grote kruimige aardappelen	400	g
gerookte paprika poeder		

Schil de aardappelen en snij op mandoline dunne plakjes. Droog de plakjes en frituur de plakjes goudbruin in pannetje 180 graden. Laat uitlekken op keukenpapier. Crunch de aardappelchips in grote stukjes en bestrooi met beetje zout (?) en gerookte paprikapoeder.

Gele room

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
suiker	150	gram
volle melk	750	ml
vanille stokje	1	
custardpoeder	70	gram
eigeel	70	g

Snij het vanillestokje open en schraap het uit. Voeg het stokje plus het vanillemerg aan 600 mililiter melk. Breng 600 mililiter melk met 100 gram suiker en de vanille aan de kook in ruime pan. Laat paar minuten afkoelen. Roer de overige melk, de overige suiker, het custardpoeder, het egeel en een snuf zout door elkaar tot een glad papje in een aparte pan. Verwijder het vanillestokje. Giet een beetje hete melk over het koudemelk/ei mengsel. Roer goed door elkaar. Giet het mengsel vervolgens terug bij de hete melk. Laat de gele room op laag vuur, onder voortdurend roeren, 2 minuten zachtjes doorkoken tot yoghurt dikte. Stort uit op bakplaat. Dek af met keukenfolie. Als gele room is afgekoeld (koelkast), in spuitzak.

Pastel de nata

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
koelvers bladerdeeg (of 16 losse plakjes)	2	rollen
pasta de nata vormpjes	20	

Paste de nata vormpjes zijn aanwezig op de club. Vet de vormpjes met wat boter in. Rol het deeg uit (per pakje) en rol het over de korte kant op tot een dikke "slang". Snij het opgerolde deeg per rol in 10 gelijke stukken. Maak met losse plakjes 2 maal een plak van 2 bij 4 plakjes. (rechthoek) Leg op elk vormpje een plakje deeg met de snijkant naar boven. Druk het deeg met duim uit, tot het vormpje bedekt is met laagje deeg. Vul met de spuitzak gele room in de vormpjes tot ½ cm onder de rand. Bak de pastel de nata in hete oven van 250 graden. Bovenkant moet beetje geblakerd zijn. Laat na bakken, wat afkoelen. Het liefst half warm serveren.

Sorvete de larana (sinasappel ijs)

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
slagroom	300	ml
melk	300	ml
sinasappelen	2	biologische
kristalsuiker	100	gram

Spoel sinasappelen af. Snij met scherp mes de schil van de twee sinasappelen met een dunschiller. Breng de melk met de schillen en suiker op een laag vuur tegen de kook. Laat afkoelen. Klop de slagroom half stijf. Verwijder de sinasschillen uit de melk. Pers de sinsappelen uit en voeg 150 ml sinasappelsap toe aan de melk en roer door. Voeg het mengsel tot slot toe aan de opgeklopte slagroom. Meng voorzichtig alles door elkaar. Draai van het mengsel heerlijke sinasappelijs en bewaar voor het uitserveren geprotioneerd in de diepvries.

Sinasappel snippers

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sinasappelen	3	
suiker	100	gram
water	150	ml

Was de sinaasappels. Schil met de dunschiller voorzichtig de oranje schil er af. Let erop dat er zo weinig mogelijk wit meekomt (het wit smaakt bitter). Snijd de schil van de sinaasappels in dunne reepjes van 5 mm. Doe de schilletjes in een pan en zet ze net onder water met een beetje zout. Kook de schilletjes 1 minuut. Giet de schilletjes af en zet ze opnieuw onder water (nu zonder zout) en kook 1 minuut. Herhaal deze bewerking zodat de schilletjes drie keer zijn gekookt. Giet af en laat ze enigszins afkoelen. Kook het water met de suiker totdat de suiker is opgelost. Doe de schilletjes erin en laat het ca. 30 minuten trekken. Verwarm de oven voor op 100°C. Laat de schilletjes uitlekken en droog ze in de oven op een vel bakpapier. Duur ca. 35 minuten.