



Fotoblad menu Maart 2019



Amuse: **Ei, gerookte paling, asperges en groene mosterd**



Soep: **Knolseldersoep met gekarameliseerde appel**



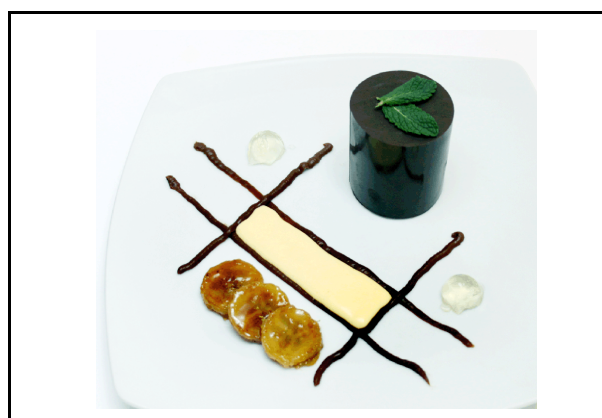
Tussengerecht: **Duo van makreel, baby spinazie en paprika**



Sorbet: **Sorbet van rabarber en citroen**



Hoofdgerecht: **Kip, gamba en meerdere bereidingen van zoete aardappel**



Nagerecht: **Dessert van chocolade, kokos, kerriegelei en kokos-roomijs**



Maandmenu: Maart 2019

Met dank aan de: 3^{de} donderdag, Dames/Heren Brigade

Ei, gerookte paling, asperge en groene mosterd



Knolseldersoep met gekarameliseerde appel



Duo van makreel, baby spinazie en paprika



Sorbet van rabarber en citroen



Kip, gamba en meerdere bereidingen van
zoete aardappel



Dessert van chocolade, kokos, kerriegelei en kokos-roomijs



📌 **Let op!** De receptuur is gemaakt voor **14 personen!** Bij een mindere Brigade-sterkte zullen hoofdingrediënten en duurdere bijproducten aangepast (lees: in mindering gebracht) worden klaargezet.

Sommige producten zullen er gewoon voor 14 personen liggen! Uw **Brigade-Chef** zal u hierbij helpen.

Hoeveelheid berekening: Vloeistof en/of ingrediënt in de receptuur : **14**. Dan **x aantal** Brigade-leden = *te gebruiken hoeveelheid*.

Inrediënten berekening: Van 4 naar 14 personen: 2 ½ keer. (*de porties: gevogelte, vis, vlees en/of wild: = wel 14 stuks*)

📌 Geef tekorten op **extra's** als: bloem, uien, boter, eieren, enz. **direct**, via een briefje, bij het **Beheer** aan.

Symbolen:

📌 ○ (*open punt*) Verwijst naar het gebruik van **borden, schaaltes, kommetjes** en/of **glaswerk** bij dit gerecht: dus éérst klaarzetten!

📌 ● (*rode punt*) Verwijst naar een **bewerking** en/of een **ingrediënt** eerder gemaakt en/of gebruikt in dit gerecht.

📌 ● (*zwarte punt*) Verwijst naar **oven-, sous-vide-, frituur- en/of BBQ gebruik**: dus op tijd aanzetten!

📌 ① (*omringt cijfer*) Verwijst naar de wetenswaardigheden over het ingrediënt in de **CCN-Kook mu(s)t(s)jes** (*zie achterin deze receptuur*).



Ei, gerookte paling, asperges en groene mosterd

Amuse

Benodigheden

- Klein bordjes gebruiken.



Bereidingswijze

- Zet eerst 14 kleine bordjes en 14 eierdopjes op de werkbank.
- Leg er 14 amuselepels bij.



Ei, gerookte paling, asperges en groene mosterd

14 eieren
4 eetl. room
zout, peper uit de molen



'Ei-opener' of zoals op de verpakking staat:
"eierschalensollbruchstellenverursacher"

Let op: Bewaar 1 eidooier voor de mayonaise van dit gerecht. Houd 1 eidooier apart voor de mayonaise van het tussengerecht en zet 3 + 2 eidooiers + 2 hele eieren apart voor het dessert. Houd 1 eiwit apart voor de sorbet.

U houdt dus 5 hele eieren* over !

U begint met het openen van de eieren:

Zet een ei in een eierdopje. Zet de 'Ei-opener' op het ei en trek de kogel omhoog. Laat die dan vallen en de eierschaal zal op de aanhechting ei/kapje breken (soms 2 of 3 keer de kogel laten vallen).

Giet de inhoud van 5 hele eieren in een kom (dit wordt gebruikt voor de amuse). Open de 9 overige eieren (zie boven) op dezelfde manier en zet de ei-inhoud bij de betreffende gerechten (zie boven)! Spoel alle binnenkanten van de zo verkregen 14 lege eierschalen voorzichtig uit en laat ze, omgekeerd op keukenspapier, drogen. Kluts de 5 hele eieren* met de room, zout en peper uit de molen. Zet dit apart.

Z.O.Z.



- **1 eidooier** (zie boven)
 - 1 theel. Duijonmosterd
 - 1 eetl. goede azijn
 - 2 dl. zonnebloemolie
 - 1 eetl. citroensap
 - zout, wat peper uit de molen
 - 3 theel. groene mosterd
- 1 ½ dl. room
- 2 gaspatronen

2 sneetjes witbrood, zonder korst
zonnebloemolie

- 5 groene asperges
- 200 gr. gerookte paling
- 60 gr. boter
- 75 gr. bloem, gezeefd
 - 3 afgestr. eetl. fijngeknipte bieslook
 - peper + zeezout
 - 3 afgestr. theel. zeezout
- geklutste eieren (zie boven)
- droge eierschalen

- **mosterdschuim** (zie boven)

- 14 gevulde eieren (zie boven)
- 14 gevulde amuselepels (zie boven)
- 70 croutons (zie boven)

Doe, voor de mayonaise, de **eidooier**, **mosterd** en de **azijn** in een kom. Klop het met een garde goed door elkaar.

Voeg er eerst druppelsgewijs de **zonnebloemolie** bij tot deze 'pakt'. Het druppelen mag dan geleidelijk overgaan in een dun straaltje. Als alle olie erbij zit de mayonaise op smaak brengen met het **citroensap**, **zout**, **peper** uit de molen.

Voeg, voor het mosterdschuim, de **groene mosterd** aan de mayonaise toe. Roer er dan de **room** door en doe alles over in een kidde (*de saus mag niet te dik zijn. Verdun eventueel met wat lauw water*). Voeg **2 gaspatronen** toe, schud het goed door elkaar en zet de kidde op zijn kop in de koeling.

Snijd de korst van het **witbrood** en snijd het brood in 70 zeer kleine, scherpe driehoekjes. Bak de croutons in de **zonnebloemolie** op uw eigen manier mooi goudgeel af.

Schil, voor de palingragout, de **groene asperges** en kook deze in gezouten water gaar. Bewaar 3 dl. van het kookvocht. Snijd de asperges in kleine blokjes.

Snijd de **gerookte paling** in even kleine blokjes.

Smelt de **boter** en voeg de gezeefde **bloem** toe.

Laat het mengsel op een laag vuur garen.

Voeg het aspergevocht toe en breng de roux al roerend aan de kook en laat het even doorkoken.

Voeg de blokjes asperges, paling en de fijngeknipte **bieslook** toe en breng het op smaak met wat **peper** en het **zeezout**.

Bak, op een laag vuur, van de geklutste **eieren** een smeug roerei en vul de **eierschalen** hiermee voor 1/3.

Vul de eierschalen voor nog 1/3 met de palingragout.

Spuit er als laatste het **mosterdschuim** op.

Maak op dezelfde manier ook de amuselepel op.



Serveren

Zet het **gevulde ei** in een eierdopje op een bordje en leg er de **gevulde amuselepel** bij.

Leg wat **croutons** bij de gevulde amuselepel en bij het gevuld ei. Serveer het direct uit.



Knolseldersoep met gekarameliseerde appel

Soep

Benodigheden



Bereidingswijze

○ Warme whiskyglazen gebruiken.

○ Zet ca. 1 uur voor het uitserveren 14 whiskyglazen in de warme pas (= uitgifte balie).

Hak, voor de gevogeltfond, de **soepkip** in stukken. Verwijder het vel en het overvloedige vet. Snijd de **winterwortel**, **prei** en de **bleekselderij** klein. Zet de soepkip in de **boter** in een snelkookpan goed aan. Voeg dan de kleingesneden groenten toe en laat het, onder goed omschep- pen en zonder het te laten kleuren, ca. 5 minuten gaan.

½ soepkip (Hanos)
2 winterwortelen, zonder kern
2 preien, het wit ervan
3 stelen bleekselderij
40 gr. boter
2 ½ dl. droge, witte wijn
2 ½ liter koud water
2 uien + 4 kruidnagels
150 gr. champignons, platgedrukt
1 teentje knoflook
1 bouquet garni (peterselie, tijm, laurier)
10 peperkorrels, gekneusd

Blus het dan met de **droge, witte wijn** af. Laat dit tot de helft inkoken en voeg dan het **koude water** toe. Breng het langzaam aan de kook. Schuim het zorgvuldig af.

Besteek de **uien** elk met **2 kruidnagels**. Voeg die met de **champignons, knoflook, bouquet garni** en de geplette **peperkorrels** aan de soep toe. Breng het weer aan de kook, sluit het deksel op de pan en laat het geheel, op een klein vuur, 60 minuten gaan. Neem de pan van het vuur, spel deze koud en open het deksel. Zeef de bouillon door een neteldoekse lap. Kook ze tot 1 ½ liter in.



Knolseldersoep met gekarameliseerde appel

Z.O.Z.



- 1 kg. knolselder, in grove stukken gesneden
- 150 gr. aardappelen, geschild en in stukken gesneden
- 150 gr. wit van prei, in stukken
- 150 gr. witte selder, in stukken
- 150 gr. uien, kleingesneden
- boter
- 50 gr. bloem, gezeefd
- 1 ½ liter kippenbouillon (zie boven)
- 1 takje peterselie
- 4 takjes tijm
- 1 laurierblaadje
- zout, peper uit de molen

- 2 appels, in schijfjes
- 2 afgestr. dessertl. poedersuiker
- 1 klontje boter

- knolseldersoep (zie boven)
- gekarameliseerde appelschijfjes (zie boven)
- 14 peterselie topjes

Stoof de **knolselder**, samen met de **aardappelen**, **preiwitten**, **witte selder** en de **ui** 5 minuten in de **boter** aan.

Strooi de gezeefde **bloem** bij de groenten en roer het goed om. Voeg de **kippenbouillon** toe.

Knoop de takjes **peterselie** en **tijm** samen met het **laurierblaadje** met keukentouw tot een kruidentuiltje.

Hang dit in de soep. Breng de soep aan de kook en laat ze ca. 30 minuten sudderen. Verwijder dan het kruidentuiltje.

Pureer de groenten met een staafmixer en breng de soep op smaak met **zout** en **peper** uit de molen.

Passeer de soep al roerend door een zeef.

Laat de soep nog 5 minuten sudderen.

Schil de **appels**, snijd ze in 14 schijfjes en bestrooi de appelschijfjes met de **poedersuiker**. Verhit de **boter** en een grillpan en karameliseer de schijfjes aan beide kanten gaar.



Serveren

Verdeel de **knolseldersoep** over de warme whiskyglazen. Garneer ze met de schijfjes **gekarameliseerde appel** en een **peterselie topje**.



Duo van makreel, baby spinazie en paprika

Tussengerecht

Benodigdheden



Bereidingswijze

Sheet 1

○ Langwerpig bord gebruiken.

○ Zet eerst 14 langwerpige borden op de werkbank.



Duo van makreel, baby spinazie en paprika

4 puntpaprika

450 gr. tomaten, schoongemaakt
zout, peper uit de molen

Halveer, voor de paprika-tomatensaus, de **4 puntpaprika's**. Verwijder de zaadlijsten. Rooster ze onder de salamander op de hoogste grill-stand tot ze zwart geblakerd zijn. Rol ze in aluminiumfolie en laat ze daarin 10 minuten rusten. Verwijder dan de zwarte schil.

Bak de schone paprika's en de schoongemaakte **tomaten** zachtjes in een koekenpan tot het vruchtvlees zacht is.

Pureer ze en haal de puree door een fijne zeef.

Laat deze puree tot de gewenste dikte inkoken.

Breng de puree, nét voor het uitserveren, met **zout** en **peper** uit de molen op smaak.

5 sneetjes witbrood, zonder
korst

zonnebloemolie

1 teentje knoflook

Steek, voor de croutons, 14 croutons van 4 cm. Ø uit het witbrood. Rooster deze rondjes in een pan met de **olijfolie** en het geplette **knoflookteentje** mooi goudgeel. Snijd de rest in kleine vierkantjes en rooster die ook.

15 gr. hazelnoten

15 gr. amandelen

60 gr. verse spinazie ①

Rooster, voor de spinaziepesto, de **hazelnoten** en de **amandelen** in een koekenpan. Was de **spinazie** en droog deze goed. **Z.O.Z.**



- 1 teentje knoflook
- 1 citroen, de zeste (½) én het sap (hele) ervan
- geroosterde amandelen (zie boven)
- vierkante croutons (zie boven)
zout, peper uit de molen
olijfolie

500 gr. baby spinazie ①
dressing voor de spinazie:

- 2 theel. mosterd
- wat Aceto balsamico
- honing
- olijfolie
- 2 (bloed)sinaasappelen
- zout, peper uit de molen

½ makreel per persoon !!



Gratentang

- helft van de makreelfilets (A)
- 1 eidooier (zie: Amuse)
- 1 theel. Dijon mosterd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 theel. citroensap
- 1 eetl. (bloed)sinaasappelsap
- zout, wat peper uit de molen
- 2 ½ dl. zonnebloemolie
- de zeste van ½ (bloed)sinaasappel
- (bloed)sinaasappelmayonaise (zie boven)

42 trostomaatjes, in trosjes

Doe dit in de kom van de keukenmachine. Voeg de ontvelde **knoflook** en geroosterde hazelnoten toe.

Rasp de schil van de **halve citroen** boven de kom van de keukenmachine en voeg **citroensap** naar smaak toe.

Voeg vervolgens de geroosterde **amandelen** en enkele **croutons** toe. Mix de ingrediënten tot een gladde massa door de machine steeds *kort* te pulseren. Giet er dan langzaam en beetje bij beetje de **olijfolie** bij, tot de spinaziepesto smeugig genoeg is. Breng op smaak met **zout** en **peper** uit de molen. Als het mengsel té dik is kun je wat extra olijfolie toevoegen.

Zoek, voor de spinazie salade, de **baby spinazieblaadjes** uit, maak ze schoon en bewaar ze koel.

Meng, voor de spinazie dressing, de **mosterd** met de **Aceto balsamico**, **honing** en **olijfolie** tot een dressing.

Snijd de partjes van de (*bloed*)**sinaasappelen** uit de vliezen.

Snijd deze partjes in drieën.

Marineer deze met de helft van de dressing. Zet beiden koud.

Fileer de verse **makrelen**. Ontgraat de filets met een 'gratentang'. Halveer de filets in de lengte en snijd de middengraatjes in een V-vorm tussen de filets uit. Zet de grote helften van de gehalveerde filets (A) afgedekt in de koeling en de kleine helften (B) wordt voor de *makreeltartaar* (zie verder) gebruikt.

Snijd, voor de makreeltartaar, de vel én het bruine vet van de **makreelfilets** (A) en snijd de filets hierna in een mooie tartaar. Bewaar deze tartaar afgedekt in de koeling.

Doe, voor de (*bloed*)**sinaasappelmayonaise**, **eidooier**, **Dijon mosterd**, **knoflook**, **citroensap**, en het (*bloed*)**sinaasappelsap** in een maatbeker, met **zout** en **peper** naar smaak. Schenk hierop, de **zonnebloemolie**. Mix dit alles met een staafmixer totdat het bindt. Trek de staafmixer zachtjes omhoog totdat de mayonaise gereed is.

Roer er, naar smaak, **de zeste** van de (*bloed*)sinaasappel door. Zet het, afgedekt, in de koeling. Meng, een half uur vóór het uitserveren, de (*bloed*)sinaasappelmayonaise met de makreeltartaar en zet deze weer koud.

- Verwarm een oven voor tot 200° C.

Haal de **trostomaatjes** van de streng, maar laat de kroontjes aan de tomaatjes zitten.

(zie verder: Tussengerecht Sheet 2)



Tussengerecht Sheet 2

olijfolie

- *spinazie dressing* (zie boven)
- *spinaziepesto* (zie boven)
- *tomaat-paprikasaus*
zout, wat peper uit de molen
1 puntpaprika
- *makreelfilets (A)*

Leg, 20 minuten vóór het uitserveren, de losse **trostomaatjes**, mét kroontje, in de voorverwarmde oven en besprenkel ze met **olijfolie**.

Haal, voor de *spinazie salade*, tegen het uitserveren de **spinazie dressing** uit de koeling en sla die door de **spinazie salade**.

Warm de **tomaat-paprikasaus** op en breng ze zo nodig op smaak met **zout** en **peper** uit de molen.

Maak de **puntpaprika** schoon en snijd ze in julienne.

Bak de **makreelfilets (A)** kort op de velkant op een middel-hoog vuur (*paar minuutjes*).

Draai ze om en bak ze nog 10 seconden.



Serveren

Leg de **baby spinazieblaadjes** dwars over het bord.

Zet een ronde ring van 4 cm. Ø rechts op de spinazieblaadjes en verdeel de **makreeltartaar** hierin.

Leg de **gebakken makreel** op de spinazieblaadjes en garneer deze met een (*bloed*)**sinaasappel partje**.

Schep er wat **tomaat-paprikasaus** op en druppel hier wat **spinaziepesto** in.

Garneer het bord met een ronde **crouton** en wat **vierkantjes**.

Leg er wat **paprika-julienne** bij.

Zet er **2 trostomaatjes** uit de oven bij.

- *baby spinazieblaadjes* (zie boven)
- *makreeltartaar* (zie boven)
- *gebakken makreel* (zie boven)
- (*bloed*)*sinaasappel partjes*
(zie boven)
- *tomaat-paprikasaus* (zie boven)
- *spinaziepesto* (zie boven)
- *14 ronde croutons* (zie boven)
- *kleine vierhoekjes* (zie boven)
- *paprika-julienne* (zie boven)
- *28 trostomaatjes* (zie boven)



Sorbet van rabarber en citroen

Sorbet

Benodigheden

○ Koude champagne-flutes gebruiken.

300 gr. suiker

3 dl. water

250 gr. verse rabarber of
Boiron rabarberpuree

½ citroen, het sap ervan
suiker

● **I eiwit** (zie: Amuse)



Bereidingswijze

○ Zet eerst 14 brede champagne-flutes met een bodempje water in de vriezer.

Maak met de **suiker** en het **water** een suikersiroop. Was, schil en snijd de **rabarber** in stukjes. Kook deze met het **citroensap** in ca. 10 minuten zacht. Wrijf de rabarber dan door een zeef (*indien er geen verse rabarber is (vers: mrt.-aug.) gebruik dan 250 gr. Boiron rabarberpuree*). Roer de suikersiroop door de rabarbermoes. Proef af op smaak en voeg eventueel nog **suiker** en/of **citroensap** toe. Laat het afkoelen.



Serveren

Draai er in de sorbetière een mooi sorbetijs van. Voeg halverwege de draaitijd het stijfgeslagen **eiwit** toe. Schep wat bolletjes in de koude champagne-flutes en serveer het direct uit.



**Sorbet van rabarber en
citroen**



Kip, gamba en meerdere bereidingen van zoete aardappel

Hoofdgerecht

Benodigheden



Bereidingswijze

Sheet 1

○ Groot bord gebruiken.

○ Zet eerst 14 grote borden in de warmkast.



Kip, gamba en meerdere bereidingen van zoete aardappel

- 7 maïs-kippenbouten, mét vel
zonnebloemolie
- 200 gr. wit van prei, fijngesneden
- 200 gr. winterwortel, fijngesneden
- 2 uien, grof gesnipperd
- 2 dl. witte wijn
- 2 ½ liter koud water
- 5 takjes tijm
- 5 takjes peterselie
- 2 laurierblaadjes
- 10 witte peperkorrels, geplet

Haal de vel voorzichtig van de **kippenbouten** en bewaar ze. Haal het kippenvlees van de bouten en snijd de mooiste stukken in 42 stukjes van 3 cm. Zet deze, afgedekt, in de koeling. Snijd het meeste vet van de overgebleven kippdelen. Braad, voor de gevogeltesfond, de overige kippdelen mét bot in een snelkookpan in de **zonnebloemolie** aan. Doe de **prei, winterwortel** en **uien** erbij en stook die kort aan. Blus het af met de **witte wijn**. Laat het even gaan en doe er dan het **koude water** bij. Breng het weer aan de kook en schuim het regelmatig af. Voeg dan de **tijm, peterselie, laurier** en de geplette **peperkorrels** toe. Sluit het deksel van de pan en laat het 1 uur zachtjes gaan. Spoel de pan koud, open het deksel en zeef de bouillon. Kook de bouillon tot 1,2 liter in. Bewaar de gevogeltesfond voor de *gambasaus*, nadat u er 2 dl. gevogeltesfond van apart gezet hebt.

Z.O.Z.



- 42 verse gamba's, mét kop
- 3 sjalotjes, fijngenhakt
- 5 eetl. zonnebloemolie
- 1 liter gevogeltefond (zie boven)
- 1 ½ dl. room
- zout, peper uit de molen

Pel, voor de gambasaus, de **gamba's** en bewaar de koppen en de pellen. Verwijder het darmkanaal en zet de gamba's, afgedekt, in de koeling.

Hak de **sjalotjes** in een fijne brunoise en fruit deze, mét de koppen en de pellen van de gamba's, zachtjes in 5 minuten in de **zonnebloemolie**. Roer regelmatig. Voeg de **gevogeltefond** toe. Kook alles in 10 minuten zachtjes in. Zeef de fond. Druk de koppen en pellen door een pureeknijper om alles er goed uit te krijgen. Voeg de **room** toe en breng het weer zachtjes aan de kook. Kook de gambasaus tot sausdikte in. Breng de saus op smaak met **zout** en **peper** uit de molen. Zet ze afgedekt weg. Vóór gebruik kort opwarmen.

- 100 blaadjes baby spinazie ①
- (van het tussengerecht)
- wat zout
- fleur de sel (= zeezout)

- Verwarm een oven voor tot 90° C.

Maak, voor het spinaziepoeder, de blaadjes **baby spinazie** schoon. Blancheer de blaadjes kort in water met wat **zout**. Dep ze droog en leg ze opdrogen op keukenpapier. Leg de blaadjes op een vel bakpapier en laat ze 45 minuten in de voorverwarmde oven drogen. Maal de blaadjes, samen met wat **fleur de sel**, met een staafmixer tot een poeder. Zet het afgedekt weg tot gebruik.

- kippenvellen (zie boven)
- zout, zwarte peper uit de molen

- Verwarm een oven voor tot 180° C.

Haal, voor de krokantjes van kippenvel, het meeste vet van de **kippenvellen**. Leg ze op een bakplaat, bekleed met bakpapier. Leg hier de kippenvellen zo plat mogelijk op, zodat zoveel mogelijk vel contact maakt met het bakpapier. Bestrooi de vellen met **zout** en **zwarte peper** uit de molen. Dek het af met bakpapier waarop u weer een bakplaat legt. Zet het geheel 30 minuten in de voorverwarmde oven. Kijk dan of ze mooi goudbruin én knapperig zijn geworden. Haal de bakplaten uit de oven en laat de kippenvelletjes op keukenpapier uitlekken. (*laat ze, zo nodig nog ca. 10 minuten in de oven 'drogen'*) Breek de vellen in 42 mooie stukjes en zet deze, tot gebruik, afgedekt weg.

- 5 zoete aardappelen (ca. 300 gr.)

1/ Snijd, voor de pommes carré, een 1 ½ **zoete aardappel** in blokjes van 0,5 cm. Zet ze tot gebruik afgedekt weg.

- 2 dl. gevogeltefond (zie boven)
- klontje boter

2/ Snijd, voor de couscous van zoete aardappel, de 1 ½ **zoete aardappel** in een zéér fijne brunoise (*gebruik hiervoor eventueel een mandoline*). Breng de 2 dl. **gevogeltefond** in een pan met een klontje **boter** aan de kook en voeg de **aardappel brunoise** toe. Laat het maximaal 5 minuten zachtjes gaan (*beetgaar*). Giet het af door een zeef en spoel ze koud. Zet het afgedekt weg tot gebruik.

zie verder: Hoofdgerecht Sheet 2



Hoofdgerecht Sheet 2

melk
klontje boter

zonnebloemolie

- *pommes carré* (zie boven)
- *fleur de sel* (= zeezout)

zonnebloemolie

- *kippenvlees stukjes* (zie boven)
- *gepelde gamba's* (zie boven)
- $\frac{1}{2}$ dl. Pernod
- zout, peper uit de molen

- *kippenvlees blokjes / gamba's* (zie boven)
- *zoete aardappelblokjes* (zie boven)
- *zoete aardappel couscous* (boven)
- *crème van zoete aardappel* (zie boven)
- *krokant kippenvel* (zie boven)
- *spinaziepoeder* (zie boven)
- *1 bakje affilla cress*
- *gambasaus* (zie boven)

3/ Schil, voor de zoete aardappel crème, het restant van de **zoete aardappelen** in gelijke stukken.

Doe deze in een pan en zet ze **nét** onder water. Zet de pan op een middelmatig vuur en laat ze zachtjes gaar worden.

Wrijf de aardappelen door een fijne zeef, voeg **melk** en **boter** toe en vermeng het tot een mooie crème. Doe het in een spuitzak en leg het weg tot gebruik.

Verhit wat **zonnebloemolie** in een koekenpan en bak daarin de **pommes carré** (van 1/) krokant.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Zout ze na met **fleur de sel**. Zet ze afgedekt weg tot gebruik.

Verhit, voor het kip/gamba deel de **zonnebloemolie** in een koekenpan. Bak hierin de **kippenvlees stukjes** rustig bruin in ca. 6 minuten. Bak de **gamba's** de laatste 3 minuten mee en blus het geheel met de **Pernod** af. Flambeer het vocht tot de alcohol verdampt is. *LET OP DE VLAM(MEN)!*

Breng op smaak met wat **zout** en **peper** uit de molen.



Serveren

Leg op een warm bord aan de linkerkant, in de vorm van een halve maan, om en om **kippenvlees blokjes** en **gamba's**. Garneer het met de **aardappelblokjes**, **couscous**, **aardappel crème**.

Plaats 2 à 3 stukjes **krokant kippenvel** rechtop tegen een kippenblokje en een gamba. Strooi wat **spinaziepoeder** over de kippenblokjes en garneer het met enkele takjes **affilla cress** tussen de gamba's en de kippenvlees blokjes.

Nappeer, aan de onderkant, een spiegeltje van de **gambasaus**.

Dessert van chocolade, kokos, kerriegelei en kokos-roomijs

Nagerecht

Benodigdheden

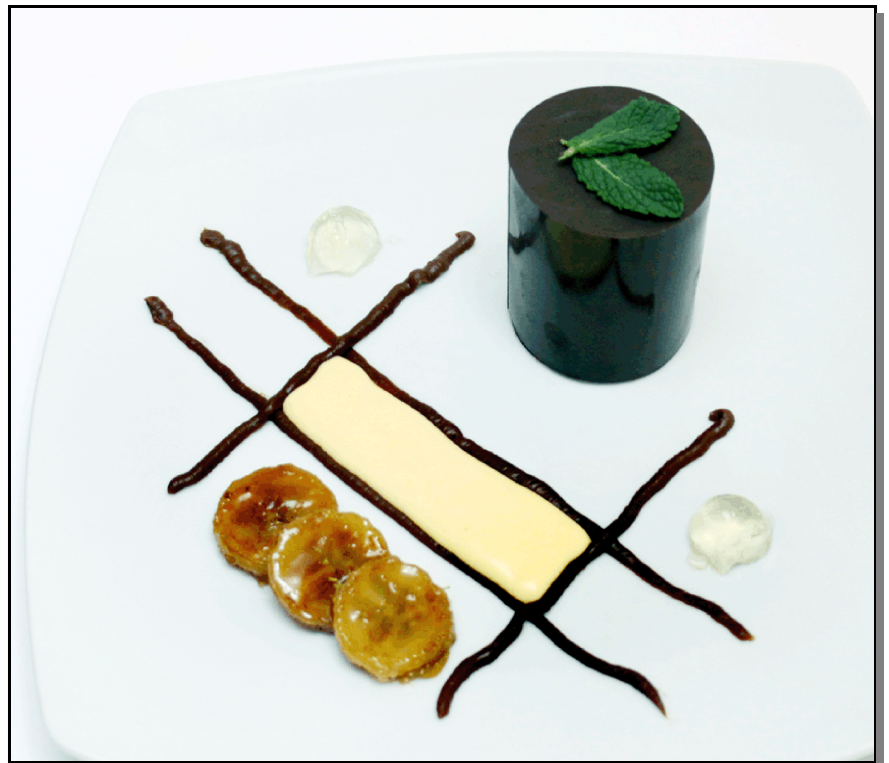


Bereidingswijze

Sheet 1

Middelmaat bord gebruiken.

Zet eerst 14 middelmaat borden in de koelcel.



600 gr. pure chocolade, (ook voor de dekseltjes én de garnering)

Dessert van chocolade, kokos, kerriegelei en kokos-roomijs

Maak, voor de chocolade-cilinders, met behulp van een plastic strook en plakband cilinders van 6 cm. hoog en 4 cm. doorsnee (vouw dit om een stalen cilinder van 4 cm. Ø: vastplakken en de cilinder verwijderen).

Verwarm de **chocolade** au-bain-marie in een schaal tot vloeibaar (30-31° C.) en houd deze warm in het warme water. Maak cilinders door de verwarmde chocolade, aan de binnenkant, boven de schaal, op de plastic strook te smeren (laat de overvloedige chocolade weer in de schaal lopen).

Wordt de chocolade te hard dan deze opnieuw in de schaal opwarmen. Let op de temperatuur !).

Zet de plastic cilinders met de chocolade rechtop op een bakpapier. Laat er wat chocolade inlopen (niet té dik) om een bodempje te vormen. Laat de cilinders afkoelen.

Z.O.Z.



Als de cilinders afgekoeld zijn het plastic, net voor de opmaak, verwijderen zodat er een chocolade cilinder over blijft.

3 eierdooiers (zie: Amuse)

30 gr. suiker
2 dl. room
snuffje kerriepoeder

Klop, voor de kerriemousse, de **eierdooiers** met de **suiker** schuimig. Breng de **room** in een pannetje aan de kook. Klop de room (70° C.) in scheutjes door het schuimige eierdooier/suiker mengsel. Giet alles terug in het pannetje en bereid het als een crème anglaise (*niet warmer dan 85° C. !*).

Giet het dan in een kom en roer er het snuffje **kerriepoeder** door. Zet het tot gebruik in de koelkast en klop het dan nogmaals met een garde op.

1 blad gelatine + koud water

20 gr. suiker
1,75 dl. water
snuffje kerrie

Week, voor de kerriegelei, de **gelatine** in ruim **koud water**.

Breng de **suiker** met **1,75 dl. water** aan de kook.

Neem, als de suiker opgelost is, de pan van het vuur en los de goed uitgeknepen gelatine in de suikersiroop op. Zet het koud weg.

3 bananen

100 gr. suiker
1 limoen, sap én rasp

Pel, voor de gekarameliseerde banaan, de **bananen**.

Snijd ze in 42 gelijke schijfjes. Karameliseer die 5 minuten met de **suiker** en bus het dan met het **limoensap** af. Bestrooi de gekarameliseerde schijfjes banaan met de **limoenrasp**.

1 dl. kokosmelk

50 gr. suiker
50 gr. cacaoboter
50 gr. pure chocolade

Breng, voor de chocoladesaus, de **kokosmelk** met de **suiker** en de **cacaoboter** aan de kook en roer er dan de **chocolade** door. Laat het afkoelen.

4 dl. dikke kokosroom

4 dl. room

1 dl. kokosvruchtwater

(zie: hieronder)

5 afgestr. eetl. fijn geraspte kokos

2 eieren (zie: Amuse)

2 eidooiers (zie: Amuse)

25 gr. vanillesuiker

125 gr. suiker

½ theel. zout

Verwarm, voor het kokos-roomijs, de **kokosroom**, **room**, **kokosvruchtwater** en de fijn **geraspte kokos** op een matig vuur. Laat het 5 minuten zachtjes koken.

Klop de **eieren**, **eidooiers**, **vanillesuiker**, **suiker** en **zout** in een passende au-bain-marie pan op. Zet het au-bain-marie.

Klop er, beetje bij beetje, het kokosroom/room/kokos mengsel bij en blijf kloppen tot het mengsel gebonden is.

Neem de pan uit de bain-marie en blijf kloppen tot het afgekoeld is. Draai er een mooi kokos-roomijs van.

1 kokosnoot, + het vruchtvlees ervan

Maak 2 gaten in de **kokosnoot** en vang de **kokosvruchtwater** op.

Hak de kokosnoot op het hakblok met een bijl in tweeën en verwijder het **vruchtvlees**.

zie verder: [Nagerecht Sheet 2](#)



Nagerecht Sheet 2

Snijd het kokos-vruchtvlees in dunne reepjes en maak ze 2 ½ cm. lang.

- 14 *chocolade cilinders* (zie boven)
- *kokos reepjes* (zie boven)
- *kokos-roomijs* (zie boven)

Vul de **chocolade cilinders** voorzichtig met het in **reepjes** gesneden **kokosvruchtvlees**. Vul de chocolade cilinders voorzichtig op met **kokos-roomijs**.
Zet ze weer koud.

- *gekarameliseerde banaan*
(zie boven)
 - *kerriemousse* (zie boven)
 - *chocoladesaus* (zie boven)
 - *kerriegelei* (zie boven)
- 28 *blaadjes munt*



Serveren

Plaats een drietal schijfjes gekarameliseerde **banaan** onder aan het bord.

Garneer, naar eigen idee of met strepen van **chocoladesaus** het bord.

Lepel er wat **kerriemousse** in en **kerriegelei** naast.

Zet hier een koude, uitgedrukte chocolade cilinder bij en garneer elke (*omgedraaide*) chocolade cilinder verder af met **2 munt blaadjes**. Serveer het direct uit.



👉 CCN - KOOK MU(s)T(s)JES . . . Maart

Pag. 11 ①: Spinazie

Wat voor soorten *spinazie* zijn er? Er bestaan allerlei spinaziesoorten met ieder hun eigen vorm en smaak. Deze groentesoort bevat tevens een hoop verschillende vitamines en mineralen. Elke soort *spinazie* wordt meestal op een eigen unieke manier in een gerecht toegepast. Hiernaast kan de houdbaarheidsdatum soms wat variëren. Het heeft echter eeuwen geduurd voordat deze populaire groente in Europa geteeld werd. *Spinazie* komt namelijk oorspronkelijk elders vandaan. Waar komt *spinazie* oorspronkelijk vandaan en welke spinaziesoorten bestaan er allemaal?

Waaruit bestaat spinazie en hoe ziet het eruit: *Spinazie* is een gezonde groente. Het behoort tot het geslacht "ganzenvoet". Ganzenvoet is een onderdeel van de "Amarantenfamilie". Men heeft deze planten ganzenvoeten genoemd vanwege de unieke bladvorm die sommige soorten hebben. *Spinazie* leeft en groeit maar 1 jaar.

Hierdoor moet deze groente al vrij snel geoogst worden. *Spinazie* bevat diverse mineralen die gezond zijn voor het lichaam: IJzer, kalium, magnesium, nitraten en vitamine E. *Spinazie* bevat veel ijzer, echter wordt dit minder goed door het bloed opgenomen waardoor een deel van de voedingsstof verloren gaat. De antioxidanten die zich in *spinazie* bevinden zorgen ervoor dat men gezond blijft en zich goed voelt.

Men kan deze groente koken of wokken. Hiernaast is het rauw in salades te gebruiken.

De oorsprong van spinazie: *Spinazie* is een groente met een Aziatische origine. Wetenschappers vermoeden dat de groente al meer dan tweeduizend jaar geleden voor het eerst in Iran werd geproduceerd.

Zo'n zeshonderd jaar na Christus werd er voor het eerst in China *spinazie* geteeld. Pas in de 12e eeuw werd men in Europa bekend met dit product. Rond 1400 jaar na Christus werd er voor het eerst *spinazie* in Europa geoogst.

Soorten spinazie: In totaal bestaan er drie verschillende spinaziesoorten, namelijk de "kleinbladige" *spinazie*, de "grobbladige" *spinazie* en de "wilde" *spinazie*. Ondanks de duidelijke benamingen zijn de *spinazie*'s tijdens het beginstadium soms moeilijk van elkaar te onderscheiden.

Baby spinazie: Een van de eerste groene groenten die in de lente in de markt komen. Er zijn verschillende



Baby spinazie

soorten *spinazie* die op de markt komen, in elk geval genoeg om gewone mensen te verwarren. Eén van deze rassen is *baby spinazie*, die steeds populairder wordt door zijn zoeter smaak en delicate bladeren die zacht en bijna perfect zijn voor een spinaziesalade. Men moet niet denken dat *baby spinazie* als een bio-gemanipuleerde versie van *spinazie* moet worden gezien. Het is in principe gewone *spinazie*, maar ze wordt in een vroeg stadium van de plantengroei geoogst. Terwijl *baby spinazie* wordt geplukt tussen 15-20 dagen van planten-groei, wordt volwassen *spinazie* of *spinazie* zoals wij die kennen pas met 45 tot 60 dagen na planten geplukt.

Baby spinazie is meestal verkrijgbaar in supermarkten.

We worden aangetrokken door de kleine blaadjes die in de vorm van een spade zijn.

Kleinbladige spinazie: *Kleinbladige spinazie* staat ook wel bekend als "jonge bladspinazie". De bladeren van *kleinbladige spinazie* zijn rond van vorm. Tevens voelen de bladeren glad aan. *Kleinbladige spinazie* is aan het einde en begin van het jaar verkrijgbaar. Deze groente wordt vaak als ingrediënt in salades gebruikt. Vanwege de vorm en structuur is het namelijk minder geschikt om te koken.

Wilde spinazie: *Wilde spinazie* heeft wilde en gekrulde bladeren. Hierdoor wordt dit product "*wilde spinazie*" genoemd. Tevens heeft het een stevige structuur. Deze variant wordt onder andere vanuit Italië, Spanje en Turkije geïmporteerd. *Wilde spinazie* blijft ten opzichte van andere *spinazie*'s langer houdbaar.

Hiernaast bevat deze *spinazie* meer smaak. Het is zeer eenvoudig en in een korte tijd te bereiden door middel van een wokpan. Om dit te kunnen bewerkstelligen moet men eerst de harde delen (zoals de steel en harde nerven) van de groente verwijderen. Soms wordt er vervolgens tijdens het serveren citroensap toegevoegd.

Z.O.Z.



Grofbladige spinazie: *Grofbladige spinazie* wordt vaak wilde *spinazie* genoemd.

De *spinazie* wordt echter wel geteeld in plaats van in het wild geplukt. De meeste *grofbladige spinazie* die in de schappen te vinden is heeft een Italiaanse oorsprong.

De meeste supermarkten hebben dit product echter niet omdat het niet op een vaste datum geoogst wordt.

De boeren die het oogsten zijn namelijk afhankelijk van het weer. Omdat het teveel onzekerheden oplevert kiezen de meeste supermarkten ervoor om dit product niet aan hun assortiment toe te voegen.

Hoe weet ik of spinazie vers is: Verse *spinazie* is aan een aantal eigenschappen te herkennen.

Ten eerste behoort het een sterke groene kleur te hebben. Ook moeten de bladeren stevig zijn.

Het is aanbevolen om voedsel waarin *spinazie* is verwerkt dezelfde dag op te eten. U kunt het maximaal twee dagen in de koelkast bewaren wanneer dit nodig is. Dit gaat echter ten koste van de smaakbeleving.

Men dient de groente voldoende te wassen voordat men begint met koken. Soms kunnen er namelijk zandkorrels achtergebleven zijn. Hiernaast kunnen de bladeren met pesticiden behandeld zijn. Het is echter niet mogelijk om deze landbouwstoffen geheel weg te wassen.

Spinazie koken is eigenlijk heel eenvoudig: De dikke, harde stelen van de *spinazie* moeten verwijderd worden en deze kan je weggooien. Ondertussen kan je alvast water in een pan doen en deze op het vuur zetten.

De water moet aan de kook worden gebracht. Als het water kookt kan je *spinazie* in de pan doen.

Het zout hoeft nog niet in de pan, dit gebruik je namelijk pas aan het einde. Als je de *spinazie* in de pan hebt gedaan, moet je even wachten, ongeveer 2 minuten. *Baby spinazie* wordt 1 minuut gekookt en dan direct in koud water met ijsblokjes gedompeld om ze “krokant” en frisgroen te houden. Mocht je de *baby spinazie* nog niet zacht genoeg vinden, moet je nog wat langer wachten. Als je *spinazie* gaat koken, moet het deksel op de pan zitten.

Als de *spinazie* is gekookt kan je een vergiet pakken. Hier kan de “krokante” *spinazie* in gedaan worden.

Het overtollige water kan zodoende weg lopen.

Om al het water goed uit de *spinazie* te laten lopen, moet je de *spinazie* even aandrukken en/of “droogzwieren”.

Vervolgens kan je zout naar smaak toevoegen, de *spinazie* is nu klaar!

Spinazie koken is dus erg eenvoudig en het kost niet veel tijd.

Wanneer je snel eten moet klaar maken, is *spinazie* dus een goede aanrader.