



Menu Juli-Augustus - Fotoblad



Amuse: **Timbaal van Parmezaanse kaas met sla en groente**



Soep: **Lentesoep met geroosterde Ricotta kaas en pesto**



Tussengerecht: **Rotolo di Ricotta met spinazie**



Sorbet: **Scroppino, limoen-sorbetijs met wodka en Prosecco**



Hoofdgerecht: **Runderlende met een rode wijnsaus en artisjok**



Nagerecht: **Pudding met aardbeisauzen en een cannolo "alla Siciliana" gebakje**



Maandmenu: Juli/Augustus 2019

Met dank aan de: 4^{de} maandag, Heren Brigade

Timbaal van Parmezaanse kaas met sla en groente



Lentesoep met geroosterde Ricotta kaas en pesto



Rotolo di Ricotta met spinazie



Scroppino, limoen-sorbetijs met wodka en Prosecco



Runderlende met een rode wijnsaus en artisjok



Puddinkje met aardbeiensaus en een cannolo “alla Siciliana” gebakje

📌 **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 (of 15) personen liggen! Uw **Brigade-Chef** zal u hierbij helpen.

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

» Gewicht vlees, gevogelte en/of wild-portie: = **80 tot 120 gram p.p.**

= te gebruiken hoeveelheid.

» Gewicht vis-portie: = **60 tot 80 gram p.p.**

Ingrediënten omrekening: van 4 naar 14 personen: = **2 ½ keer**. (de *stukspporties*: gevogelte, vis, vlees of wild: = **1 portie p.p.**)

📌 Geef **tekorten** op de **stock-voorraad** als: bloem, boter, eieren, room, enz. **direct**, via een briefje, **aan het Beheer** door!

Symbolen:

📌 ○ (open punt) Verwijst naar het gebruik van **borden, soepkommen** 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!** **Vaatwasser** gelijk aanzetten!

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



Timbaal van Parmezaanse kaas met sla en groente

Voorgerecht

Benodigheden



Bereidingswijze

○ Vierkant bordje gebruiken.

○ Zet eerst 14 vierkante bordjes op de werkbank.

● Verwarm, voor de kaasdriehoekjes, de oven voor tot 180°C.



Driehoeken



Omgedraaid
tombaaltje

bakpapier

110 gr. geraspte Parmezaanse
kaas

100 gr. Taleggio kaas

100 gr. Ricotta kaas

2 afgestr. eetl. geknipte bieslook

½ aubergine

1 courgette

olijfolie

zout, peper uit de molen



Timbaal van Parmezaanse kaas met sla en groente

Leg een vel **bakpapier** passend op een bakplaat.

Zet er 5 driehoeken (8x8x8 cm.), met een afstand van 5 cm. uit elkaar, op en strooi de geraspte **Parmezaanse kaas dun** uit over het bakpapier in de driehoeken (*let op: de kaas loopt uit*). Verwijder de driehoeken en bak de kaas, gedurende ca. 8 minuten, mooi krokant (*houdt ze in de gaten!*).

Ze mogen NIET té bruin worden.

Haal de bakplaat met kaasdriehoekjes half uit de oven en leg ze gelijk (*dus nog warm*) met een plamuurmes over een klein, omgedraaid timbaaltje met de punten naar omlaag, zodat een klein "kaas-kommetje" gevormd wordt.

Maak zo 14 stuks.

Snijd de **Taleggio kaas** in kleine blokjes en meng die met de **Ricotta kaas** en de fijngeknipte **bieslook**. Bewaar het in een kom. Snijd de **aubergine** in 14 plakjes en snijd de **courgette** klein. Bak de plakjes aubergine in wat **olijfolie**. Bak daarna de kleingesneden courgette hierin.

Laat alles op keukenpapier uitlekken en breng het op smaak met **zout** en **peper** uit de molen.

Z.O.Z.



6 Roma- of Pomodori-tomaten

Ontvel de **Roma-tomaten**. Verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in blokjes. Bak de tomatenblokjes 2 minuten in dezelfde olijfolie van de aubergine/courgette (zie boven).

olijfolie, extra vierge

*½ citroen, het sap ervan
zout, peper uit de molen
beetje honing*

*100 gr. Mesclun slamix (zak)
("Mesclun" is een frisse slamix
van onder andere: rucola,
Tatsoi, Red Mustard, Bull's
Blood, Red Chard, Mizuna,
Lollo Biondo en Lollo Rosso.
Kant en klaar te koop)*

Maak, voor de Mesclun salade, een dressing van **olijfolie** en het **citroensap**. Breng het op smaak met **zout** en **peper** uit de molen en eventueel een beetje **honing**.

Was de **Mesclun slamix** goed schoon en droog deze met een slacentrifuge.

Maak de salade met de dressing aan en meng het goed door elkaar.

- 14 rvs kookringen van ca. 4 ½ cm. Ø
- 14 plakjes gebakken aubergine (zie boven)
- gebakken tomaatblokjes (zie boven)
- Taleggio- en Ricotta kaasblokjes (zie boven)
- gebakken courgette blokjes (zie boven)
tonicstamper
- 14 kaastimbaaltjes (zie boven)
- Mesclun salade (zie boven)



Serveren

Zet een rvs **kookring** van ca. 4½ cm. Ø op een vierkant bordje en vul die achtereen volgens met een, op maat uitgestoken (4½ cm. Ø), gebakken plakje **aubergine**, gebakken **tomaat-**, **Taleggio-** en **Ricotta kaasblokjes** en tenslotte met de gebakken **courgette** blokjes. Druk het groente/kaas torentje met behulp van een borrelglasje iets aan. Druk dan het torentje voorzichtig uit de rvs kookring op het bord.

Vul elk los **kaastimbaaltje** met wat van de aangemaakte **Mesclun salade** en zet dit bovenop het groente/kaas torentje.

Serveer het direct uit.



Lentesoep met geroosterde Ricotta kaas en pesto

Soep

Benodigheden



Bereidingswijze

Sheet 1

Warme soepborden gebruiken.

LET OP: i.v.m. **de tijd** zou u het tussengerecht **vòòr** de soep kunnen uitserveren !

Zet eerst 14 soepborden in de warmkast.



Lentesoep met geroosterde Ricotta kaas en pesto

Voor de gevogeltefond:

- ½ soepkip (Hanos)*
- ½ preien*
- 1 winterwortelen*
- 250 gr. knolselderij*
- boter + olie*
- 3 dl. witte wijn*
- 1 ½ liter koud water*
- 2 kruidnagels*
- 1 ui*
- 4 peterselienstelen*
- 50 gr. champignons, geplet*
- 1 stukje foelie*
- oregano*

350 gr. tuinbonen, in de peul
wat zout

Was, voor de gevogeltefond, de **soepkip** grondig.
Hak ze, zo nodig, klein. Was de groenten.

Snijd de **prei**, **winterwortel**, en **knolselderij** in stukjes c.q. blokjes. Doe wat **boter** en wat **olie** in een braadslede en braad de stukken soepkip hierin aan tot ze licht gekleurd is. Voeg nu de klein gesneden groenten en de **witte wijn** toe. Laat de wijn tot de helft inkoken. Doe het dan over in een pan. Voeg 1 ½ liter koud **water** toe. Breng het aan de kook. Schuim het zorgvuldig af. Voeg de met de **kruidnagels** bestoken **ui**, de **peterselienstelen**, de geplette **champignons**, **foelie** en **oregano** toe.

Zet de pan op de warmplaat en laat het 60 minuten, tegen de kook aan, gaan. Zeef de bouillon door een neteldoekse lap in een fijne zeef.

Verwijder zo nodig het vet met keukenpapier.
U moet 1 ½ liter kippenbouillon over houden.

Blancheer intussen de **tuinbonen** 3 minuten in kokend water + **zout**.

Z.O.Z.



Haal de bonen uit de peulen en dubbel-dop ze (= het lichter vliesje óók verwijderen).

2,25 dl. lauw water (30° C.)
1 dessertl. moutsiroop
5 gr. gedroogde gist (of 11 gr. verse gist)
375 gr. bloem
1 afgestr. theel. zout
1½ eetl. olijfolie
bloem, om te bestuiven
olie, om te bestrijken
fijn griesmeel, om te bestuiven
water, om te besprenkelen

Doe, voor de grissini (= broodstengels), het **lauwe water** in een kommetje en roer er de **moutsiroop** en de **gist** door. Laat het mengsel rusten tot de gist gaat schuimen.

Zeef de **bloem** en het **zout** in een kom en voeg het gistmengsel en de **olijfolie** toe. Kneed het deegmengsel tot een samenhangende bal.

Kneed het ca. 5 minuten op een met **bloem** bestoven werkbank tot een glad en soepel deeg. Leg dan het wat uitgegetrokken deeg op een, met wat **olie** bestreken bakpapier belegd, dienblad. Dek het geheel met huishoudfolie af laat het deeg 1 uur rijzen.

● Verwarm een oven voor tot 200° C. Vet 1 bakplaat in. Strooi **fijn griesmeel** over het deeg. Snijd het deeg overlans in 3 porties en verdeel elk portie in vijf strippen. Pak elke strip bij de uiteinden op en rek deze tot ca. 20 cm. uit. Leg ze 5 cm. uit elkaar op een, met bakpapier beklede, bakplaat (15 stuks).

Besprenkel ze met wat **water** en bak ze 5 minuten.

Besprenkel ze weer met wat **water** en bak de broodstengels dan in 5 tot 10 minuten af, tot ze krokant en goudbruin zijn. Houd ze de laatste minuten in de gaten ! Laat ze afkoelen en leg ze op een rooster.

4 eetl. olijfolie
2 uien, gesnipperd
4 teentjes knoflook, fijnggehakt
2 stelen bleekselderij, in dunne plakjes
3½ afgestr. eetl. gemalen venkelzaad
1½ citroen, de schil geraspt
2 (verse) laurierblaadjes
2 dl. witte wijn
● 1½ liter kippenbouillon (zie boven)

Verhit de **olijfolie** in een grote braadpan op een middel-laag vuur! Voeg de **ui**, **knoflook** en de **bleekselderij** toe en bak alles, al omroerend, ca. 10 minuten of tot de ui glazig is; het mengsel mag NIET bruin worden.

Doe het **venkelzaad**, **citroenrasp** en de **laurierblaadjes** er bij en bak alles nog 5 minuutjes zachtjes.

Schenk de **witte wijn** erbij en zet het vuur middelhoog. Laat de wijn helemaal inkoken (de ui moet weer gaan spetteren).

Voeg dan de **kippenbouillon** toe, zet het vuur laag en laat alles ca. 1 uur zachtjes, op een vlamverdeler, doorkoken. Schep het eventuele schuim van het oppervlak van de hete soep.

U moet ca. 1½ liter kippenfond (= lentesoep) overhouden.

(Zie verder: Soep Sheet 2)



Soep Sheet 2

350 gr. verse Ricotta kaas
1 citroen, de schil geraspt
6 afgestr. theel. gehakte
majoraan
2 teentjes knoflook, fijngenhakt
6 eetl. extra vierge olijfolie
3 afgestr. theel. verse gemalen
zwarte peper
zeezout, naar smaak

70 gr. basilicum, fijngenhakt
3 afgestr. eetl. pijnboompitten
3 afgestr. eetl. vers geraspte
Parmezaanse kaas
2 teentjes knoflook, uitgeperst
6 theel. citroensap
8 eetl. olijfolie
zeezout, zwarte peper

1½ courgette, in kleine blokjes
12 groene asperges, in dunne
blokjes
● gedopte tuinbonen (zie boven)
● 1½ kippenfond (zie boven)
25 gr. muntblaadjes
15 gr. basilicumblaadjes
15 gr. peterselieblaadjes
● helft van de pesto (zie boven)

● ca. 2 liter lentesoep (zie boven)
● geroosterde Ricotta kaas
(zie boven)
● pesto (zie boven)
● broodstengels (zie boven)

● Verwarm een oven voor tot 160° C.

Breek, voor de geroosterde Ricotta, de **Ricotta kaas** in grote stukken en leg die op een, met bakpapier belegde, bakplaat. Verdeel de geraspte **citroenschil** en de gehakte **majoraan** er gelijkmatig over uit. Roer de fijngehakte **knoflook** door de **olijfolie** en sprenkel dat weer over het kaas/citroenschil/majoraan mengsel. Bestrooi het geheel met versgemalen **zwarte peper** en wat **zeezout**.

Schuif deze “Ricotta-bakplaat” in de voorverwarmde oven en laat het gaan tot hij mooi goud-bruin is.

Wrijf, voor de pesto, in een vijzel de **basilicum** met de **pijnboompitten**, **Parmezaanse kaas** en de **knoflook** met de stamper tot een gladde pasta. Meng er het **citroensap** en de **olijfolie** door en breng het op smaak met **zeezout** en **zwarte peper** uit de molen.

Zet de helft van de **courgetteblokjes**, de helft van de **aspergeblokjes** en de helft van de **tuinbonen** apart.

Doe de andere helften van de courgette-, aspergeblokjes en tuinbonen in de **kippenfond**. Voeg ook de **mint**-, **basilicum**- en **peterselieblaadjes** toe en breng alles aan de kook. Kook ze 2 minuten.

Pureer de soep in de pan met een staafmixer.

Breng het geheel tegen het uitserveren weer aan de kook. Laat de apart gezette courgette-, aspergeblokjes en tuinbonen nu 2 minuten meekoken. Schep er de helft van de **pesto** door. Proef af op smaak.



Serveren

Verdeel de **lentesoep** over de warme soepborden.

Leg in elk bord wat van de warme, geroosterde **Ricotta kaas** en een lepeltje van de resterende **pesto** op de soep.

Serveer de lentesoep direct met een **broodstengel** uit.



Rotolo di Ricotta met spinazie

Tussengerecht

Benodigheden



Bereidingswijze

Sheet 1

○ Langwerpig bord gebruiken.

○ Zet eerst 14 langwerpige borden op de werkbank.

● Verwarm een oven voor tot 100° C.



Rotolo di Ricotta met spinazie

400 gr. bloem, gezeefd

2 eieren, maat L, op kamertemperatuur

3 eidooiers, maat L, op kamertemperatuur
snuffje zout

2 eetl. koud water

Zeef, voor het eierpastadeeg, de **bloem** op de werkbank tot een hoopje. Maak een kuiltje in het midden.

Giet de **eieren** en de **eidooiers** in het kuiltje en voeg wat **zout** toe. Kluts de eieren in het kuiltje met een vork los.

Voeg nu, stukje bij beetje, met de vork wat bloem van de rand van het kuiltje aan de eieren toe. Meng alles goed.

Voeg nu het koude **water** toe en meng weer alles goed.

Als het meeste vocht van de eieren en het water door de bloem opgenomen is meng je alles verder met je handen (*of één hand*). Kneed het deeg minstens 10 minuten tot het elastisch en soepel wordt (*voeg eventueel nog wat koud water toe als het deeg te droog aanvoelt, of wat gezeefde bloem als het te vochtig aanvoelt*). Wikkel het eierpastadeeg in plasticfolie en laat het minstens 30 minuten, op een koele plaats, rusten.

1 butternutpompoe, zonder pitjes
olijfolie

2 afgestr. theel. korianderzaad
2 afgestr. theel. venkelzaad

1 gedroogde, Spaanse peper
zeezout

20 zwarte peperkorrels

● Verwarm een oven voor tot 220° C.

Snijd de **butternutpompoe** in tweeën en verwijder de pitjes. Snijd de pompoe in blokjes van 1x1 cm. en wrijf die met een beetje **olijfolie** in. Wrijf het **korianderzaad**, **venkelzaad** en de gedroogde **Spaanse peper** met een flinke snuif **zeezout** en **zwarte peperkorrels** in een vijzel fijn. Strooi het mengsel over de stukjes pompoe en zet het door elkaar (= *butternutpompoe mix*).

Z.O.Z.



Doe de mix over in een passende ovenschaal en dek het met een bevochtigd stuk vetvrij papier af.

Zet de schaal ca. 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Zet het daarna apart voor later gebruik.

20 *trostomaatjes*

3 *teentjes knoflook*

zout, peper uit de molen

wat olijfolie

2 *handvolle verse marjolein- of oreganoblaadjes*

4 *teentjes knoflook, in dunne plakjes gesneden*

900 *gr. spinazie, gewassen*

50 *gr. boter, in klontjes*

½ *nootje nootmuskaat, geraspt*
zout, peper uit de molen

• Verwarm een oven voor tot 100° C.

Snijd de **trostomaatjes** in vieren. Leg de partjes, samen met gekneusde **knoflook**, op een ovenschaal en breng ze op smaak met **zout** en **peper** uit de molen.

Zet ze dan 90 minuten in de voorverwarmde oven.

Als de butternutpompoe mix in de oven staat zet u een grote pan op het vuur met een beetje **olijfolie**, **marjolein-** of **oreganoblaadjes** en de **knoflook**.

Roerbak dit ca. 20 seconden en voeg dan de gewassen en gedroogzwierde **spinazie** toe. Tijdens het opwarmen zal er vocht vrijkomen, maar dat is prima, dat verdampt later wel weer. Houd de spinazie met een tang in beweging.

Doe er na een paar minuten de klontjes **boter** en alle geraspte **nootmuskaat** bij. Roerbak de groente nog even. Laat de pan op een klein vuur staan tot het vocht verdampt is (*af en toe roeren*). Voeg **zout** en **peper** uit de molen naar smaak toe en laat de spinazie afkoelen.

• *eierpastadeeg* (zie boven)

gezeefde bloem, om te bestuiven

• *spinazie* (zie boven)

200 *gr. kruimelige Ricotta kaas*

100 *gr. geraspte Parmezaanse kaas*

• *butternutpompoe mix*

(zie boven)

wat water

» 2 *schone theedoeken om de rotolo in te rollen*

» *bindtouw*

▣ Verdeel het **eierpastadeeg** in 2 gelijke delen.

Rol elk deegdeel met een deegroller uit tot een lap met de dikte van een bierviltje en het formaat van 40x20 cm.

Bestuif regelmatig de boven- én onderkant met voldoende **bloem** (*Indien nodig kunnen de 2 deegvellen bewaard worden in een iets vochtige theedoek voor latere bewerking*).

Vermeng de **spinazie** met de **Ricotta kaas** goed door elkaar. Voeg dan de **Parmezaanse kaas** toe.

Het mengsel wordt nu wat droger.

Leg een deegvel op een schone, droge theedoek (*draai de lange zijde naar je toe*). Verdeel dan de helft van het spinaziemengsel over het hele deegvel, maar laat de randen van het deeg vrij en aan de bovenkant 3 cm.

Als je dat gedaan hebt leg je aan de onderkant van de lange zijde (*aan jouw kant*) de helft van de apart gezette **butternutpompoe mix**.

Kwast de *onbedekte bovenrand* van het deeg met een beetje **water** in en gebruik de theedoek om de rotolo heel voorzichtig, van je af, op te rollen.

(Zie verder: Tussengerecht Sheet 2)



Tussengerecht Sheet 2



Rotolo, voordat deze gekookt wordt

zout
water

125 gr. ongezouten boter
ca. 40 verse salieblaadjes

- 2 warme rotolo's (zie boven)
- gebakken salieblaadjes
(zie boven)
- salieboter (zie boven)
100 gr. geraspte Parmezaanse
kaas
- 42 gedroogde trostomaatjes
(zie boven)
de rest van de trostomaatjes
wat olijfolie, extra vierge

Rol dan de rotolo helemaal in de theedoek en bind de rol aan elke kant met een **bindtouw** stevig dicht (*maak de "worst" nog steviger door er ook in het midden nog een paar bindtouwjes omheen te binden. Zie voorbeeld hiernaast*).

Maak zo ook een tweede. Maak aan beide kanten van elke "worst" een extra stukje bindtouw vast, dat je als een soort handgreep uit de pan kunt laten hangen.

☐ Om de rotolo's te koken breng je **gezouten water** aan de kook in 2 ovale braadpannen (*1 pan per rotolo*).

Laat de rotolo erin zakken en zorg dat deze geheel onder het (*kokend*) water ligt. Hang de "*touw-handgreepjes*" over de rand en sluit de pannen met een deksel. Laat de rotolo's ca. 12 minuten koken op een *middelhoog* vuur.

Laat de rotolo's na het koken op een, zo fijn mogelijk, rooster boven de gootsteenbak uitlekken en afkoelen.

Verwijder na afkoeling het bindtouw en de theedoek.

Snijd elke rotolo, net voor de opmaak van de borden, in 14 mooie plakken (*28 in totaal*).

Terwijl de rotolo's koken kun je de "*boter klaren*".

Zet de **ongezouten boter** in een pannetje en zet dat in een au-bain-marie van ca. 80° C. De witte wei zal naar de bodem zakken. Schep de witte deeltjes van het oppervlak af en gooi die weg. Als de boter gesmolten is het gele *botervet* voorzichtig in een ander pannetje gieten, zónder de wei. Schep 8 eetlepels botervet in het schoongemaakte én afgedroogde *au-bain-marie* pannetje. Zet het op een hoog vuur. (*Test of het botervet heet genoeg is door er een salieblaadje in te gooien. Als het blaadje snel mooi bruin bakt is de temperatuur goed*). U kunt nu de rest van de blaadjes erin bakken.

Bak ze ca. 30 seconden, tot ze krokant beginnen te worden. Haal de pan dan direct van het vuur.



Serveren

Leg op elk warm bord 2 rondjes gesneden **rotolo**.

Strooi er wat gebakken **salieblaadjes** over en besprenkel het met een beetje **salieboter**.

Bestrooi ze met geraspte **Parmezaanse kaas**.

Garneer het geheel met een paar gedroogde **trostomaatjes**. Klop met een staafmixer de **rest** van de trostomaatjes fijn met wat **olijfolie**.

Zeef dit vocht en garneer de borden met deze saus.

Servere ze direct uit.



Scroppino ①, limoen-sorbetijs met wodka en Prosecco

Sorbet

Benodigdheden



Bereidingswijze

- Koude, hoge champagne-coupes gebruiken.

1 fles ijskoude Prosecco
(in de koeling)

4 dl. water

400 gr. suiker

4 dl. limoensap (= 14 limoenen)

- limoen sorbetijs (zie boven)
- ijskoude metalen schaal
- 14 cl. ijskoude wodka
- 1 fles ijskoude Prosecco (zie boven)

14 schijfjes limoen of citroen
(2 stuks van elk)

- Zet eerst 14 hoge champagne-coupes met 1 cm. water in de vriezer. Zet er ook een metalen schaal bij.
- Zet een fles **Prosecco** in de koeling.

Doe voor de limoen-sorbet het **water** en de **suiker** in een steelpan en breng dit aan de kook. Kook de suikersiroop 2-3 minuten door, tot alle suiker opgelost is. Laat het vervolgens afkoelen. Meng de afgekoelde suikersiroop met het **limoensap**. Draai er t.z.t. in een sorbetière een mooi sorbetijs van.

Laat, 10 minuten vòòr het uitserveren, het **limoen-sorbetijs** ietsjes zacht worden buiten de koeling. Doe het limoen-sorbetijs in een **grote, ijskoude metalen schaal**, giet er de **ijskoude wodka** over en klop het met een garde snel door elkaar. Schenk de fles **ijskoude Prosecco** erbij en blijf kloppen. De kunst is om zó snel te kloppen zodat de bubbels van de Prosecco gaan reageren op het kloppen, waardoor de scroppino heel licht en nét schuimig wordt. Giet de scroppino dan direct over in de voorgekoelde, hoge champagne-coupes.



Scroppino met wodka en Prosecco



Serveren

Garneer de scroppino, in de gekoelde, hoge champagne-coupes met een **schijfje limoen/citroen**. Serveer ze direct uit.



Runderlende met een rode wijnsaus en artisjok

Hoofdgerecht

Benodigheden

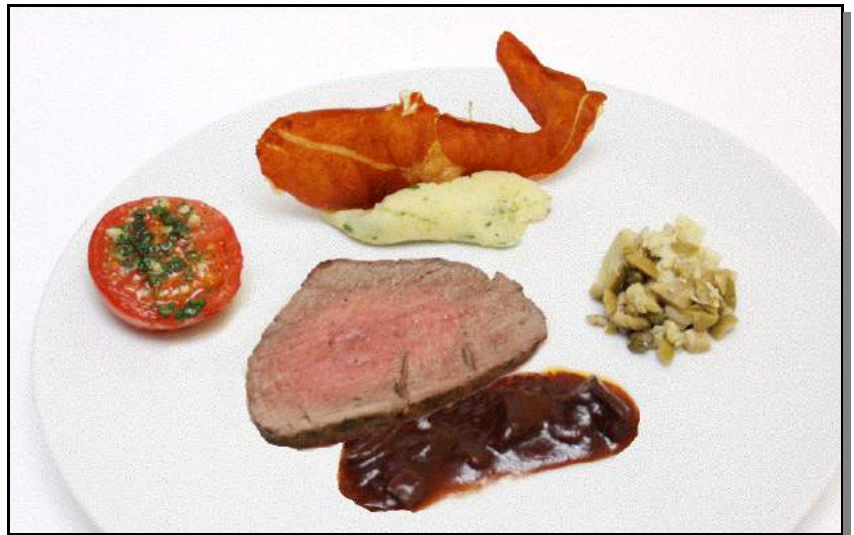


Bereidingswijze

○ Groot ovaal bord gebruiken.

○ Zet eerst 14 grote ovale borden in de warmkast.

● Verwarm een oven voor tot 190° C.



Runderlende met een rode wijnsaus en artisjok

2 teentjes knoflook, in plakjes
1,75 kg. dikke runderlende
(= 125 gr. pp.)
zout, peper uit de molen
2 afgestr. eetl. rozemarijn-
naaldjes, fijngehakt
olijfolie + klont boter
14 dunne plakjes prosciutto,
pancetta of gerookt ontbijt-
spek
cocktailprikkers

1 eetl. boter
1 eetl. honing
1 dl. rode port
5 dl. Sangiovese, rode
Italiaanse wijn
6 dl. kalfsfond
100 gr. koude boter, in blokjes

Snijd **2 teentjes knoflook** in de lengte in plakjes.
Maak met een scherp mesje kleine inkepingen in de **dikke runderlende** en stop daar telkens een plakje knoflook in.
Kruid het vlees met **zout, peper** uit de molen en de **fijn gehakte rozemarijnnaaldjes**. Bak het vlees in de **olijfolie** en **boter** rondom bruin aan. Omwikkel het vlees met de **prosciutto** plakjes en zet die vast met **cocktailprikkers**.
Plaats het vlees in de voorverwarmde oven tot het een kerntemperatuur van 55° C. heeft bereikt (*het vlees moet rosé zijn*).

Smelt, voor de rode wijnsaus, de **boter** en laat de **honing** hierin karameliseren. Doe er dan de **rode port** bij en laat het inkoken tot een stroperige massa.
Voeg de **rode wijn** en de **kalfsfond** toe en kook het geheel tot 1/4 in.
Breng het, vlak voor het uitserveren, op smaak met **zout** en **peper** uit de molen en monteer de saus met de koude blokjes **boter**.
Je moet ca. 3 à 4 dl. saus overhouden.

Z.O.Z.



- 7 artisjokken, schoongemaakte bodems, in parten
- 1 citroen, doormidden gesneden
- 4 citroenen, om in te wrijven
- 12 eetl. olijfolie
- 8 tenen knoflook
- 3 eetl. kappertjes, afgespoeld en uitgelekt
- 300 gr. groene olijven, ontpit en fijngehakt
- zout, peper uit de molen
- 1½ dl. warm water
- 4 eetl. verse bladpeterselie, fijngehakt
- 3 citroenen, in parten
- zout, peper uit de molen

- 7 rijpe Roma of pomodori tomaten
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 1 dl. olijfolie
- 2 eetl. gehakte peterselie
- zout, peper uit de molen

- prosciutto plakjes (zie boven)
- 14 plakjes runderlende (zie boven)
- rode wijnsaus (zie boven)
- stukjes artisjok (zie boven)
- ingekookt kookvocht (zie boven)
- 14 halve gegrilde tomaatjes
- gedroogde prosciutto (zie boven)

Was, voor de artisjokbodems, de **artisjokken** en breek er de stelen af. Wrijf de daarna gladgesneden onderkanten goed met **citroensap** in (zie ook pag. 17 bij kookmu(s)t(s)jes).

Snijd de helft van de bloemschubben met een groot mes af en verwijder de achtergebleven bloemschubben met een mes van de bodem. Verwijder het "hooi" met een dessert-lepel.

Verwijder dan de achtergebleven schubaanzettingen en de harde plekken met een aardappelmesje.

Wrijf de bodems met het **(4)citroensap** in en laat ze er ca. 10 minuten in liggen. Laat ze uitlekken en deb ze droog.

Verhit de **olijfolie** in een pan en fruit er de **knoflook tenen** een paar minuten tot goudbruin aan.

Gooi de knoflooktenen dan weg.

Leg de artisjokbodems in de pan in de knoflookolie en bak ze 5 minuten op een hoog vuur aan. Voeg de **kappertjes, olijven, en zout en peper**, naar smaak, toe.

Giet er de 1½ dl. **warm water** bij.

Roer goed en laat alles in ca. 20 minuten, met een deksel op de pan, pruttelend gaar worden. Haal het deksel van de pan. Leg de artisjokkenparten op een warme schaal, snijd ze klein en bestrooi ze met de fijngehakte **bladpeterselie**. Kook het stoomvocht in.

● Verwarm de grill.

Snijd, voor de gegrilde tomaten, de **Roma tomaten** horizontaal doormidden. Zet ze in een ovenschaal met het vel naar boven. Plaats ze 2 minuten onder de grill.

Keer de tomaten en besprenkel ze met een mengsel van **knoflook, olijfolie** en gehakte **peterselie**. Bestrooi ze met **zout en peper** uit de molen. Zet ze voor het uitserveren nog 6 minuten onder de grill. Serveer ze warm.



Serveren

Verwijder de droge **prosciutto plakjes** voorzichtig van het vlees en zet ze apart.

Snijd de **runderlende** in 14 mooie plakjes.

Leg een plakje runderlende op een warm, ovaal bord.

Nappeer de **rode wijnsaus** bij het vlees op het bord.

Leg er wat stukjes **artisjok** met ingekookt **stoomvocht**, een gegrilde ½ **tomaatje** en een gedroogd plakje of stukjes **prosciutto** bij.

Serveer het direct uit.



Puddinkje met aardbeiensaus en een cannolo “alla Siciliana” gebakje

Nagerecht

Benodigdheden



Bereidingswijze

Sheet 1

Langwerpig bord gebruiken.

Zet eerst 14 langwerpige borden in de koelcel.

1 liter room
130 gr. suiker
30 gr. vanillesuiker
6 blaadjes gelatine
3 dl. melk
14 vormpjes van ca. 1½ dl.

Breng, voor het puddinkje, (*panna cotta*) de **room** met de **suiker** en de **vanillesuiker** langzaam en al roerend aan de kook.

Laat het, onder constant roeren 15 tot 20 minuten indikken.

Week de **gelatine** in koud water.

Breng de **melk** aan de kook en los hier, van het vuur af, de goed uitgeknepen gelatine, in op. Giet de melk dan bij de room, roer het goed door en laat het geheel in de koeling afkoelen. In het begin af en toe roeren!

Verdeel de panna cotta-room over een siliconen bakvorm (*vormpjes van ca. 1-1½ dl.*) of in rvs-potjes en laat die in de koeling opstijven (*ca. 2 uur*).

Los de puddinkjes, net voor het uitserveren, uit de vormen en leg ze op de koude, langwerpige borden.

2 doosjes aardbeien
180 gr. suiker
½ citroen, het sap ervan

Ontdoe, voor de aardbeiensaus, de gewassen **aardbeien** van hun kroontjes. Zet er 14 apart. Snijd de rest grof klein. Doe de stukjes aardbeien, **suiker** en een scheut **citroensap** in een pan en roer dat, op een matig vuur, tot de suiker opgelost is. Breng het aan de kook, temper de warmtebron en laat het 3 minuten pruttelen.

Schenk het mengsel in een kom en laat het tot kamertemperatuur afkoelen. Cutter en zeef het en zet het dan, tot gebruik, in de koeling.



Puddinkje (panna cotta) met aardbeiensaus

Z.O.Z.



50 gr. poedersuiker
50 gr. boter (op kamertemperatuur)
25 cc. witte wijn
2 theel. droge Marsala
(bv: Martini Cremovo Marsala)
8 gr. vanillesuiker
300 gr. gezeefde bloem
(in 2 delen)

Zet, voor het cannolo-deeg, de **poedersuiker** en de **boter** luchtig, met de vingers, op het werkblad door elkaar.

Voeg de **witte wijn**, de **Marsala** en de **vanillesuiker** toe.

Voeg er dan **150 gr.** (= *de helft*) van de **gezeefde bloem** aan toe. Zodra dit is gemengd kun je de **rest** van de bloem (= *andere helft*: 150 gr.) toevoegen. Kneed



Cannoli met 'basis-vulling'

het geheel met de hand tot een mooi en soepel deeg. Mocht het deeg te droog zijn kun je altijd nog wat witte wijn toevoegen. Laat het deeg vervolgens 1 - 1½ uur, afgedekt, in de koeling rusten.

Voor de vulling:

50 gr. pure chocolade (reep)
1½-2 bakjes ricotta kaas
75 gr. witte poedersuiker
15 gr. vanillesuiker

Maak intussen de vulling:

Rasp de reep **pure chocolade** (= 50 gr.). Schep dit samen met de **ricotta kaas** in een kom en roer het goed los. Voeg de **poeder-** en de **vanillesuiker** toe en proef of het, naar uw smaak, zoet genoeg is. Doe dit dan in een spuitzak met een grof gekarteld mondstuk en leg het weg in de koeling.

Voor de afwerking:

● **cannolo-deeg** (zie boven)
gezeefde bloem om te bestuiven

Afwerking:

Haal het **cannolo-deeg** uit de koeling. Bestuif een werkblad licht met gezeefde **bloem** en rol het cannolo-deeg uit tot een dunne lap. Kneed het nogmaals goed door. Rol het dan uit tot een dikte van 2 mm. Snijd de randjes van het deeg weg en snijd er vervolgens 14 vierkantjes van 9x9 cm. uit. (*overgebleven deeg eventueel opnieuw gebruiken*).

1 liter zonnebloemolie, om te frituren

● Breng de **zonnebloemolie** in de kleine *frituurpan* op temperatuur.

LET OP: Dit mag NIET hoger dan 180° C. zijn !!

1 ei, *alléén het eiwit*
14 cannolo-buisjes, voor 14 cannolo rondjes:
zonnebloemolie,
om in te vetten

Splits het **ei**. Gebruik alleen het eiwit. Vet de **cannolo-buisjes** met wat **zonnebloemolie** licht in. Vouw om elk cannolo-buisje diagonaal een vierkant deegje en plak dit met wat losgeklopt eiwit vast. Druk het stevig aan.

(Zie verder: Nagerecht Sheet 2)



Nagerecht Sheet 2

poedersuiker

- 14 puddinkjes (zie boven)
- aardbeiensaus (zie boven)
- 14 aardbeien (zie boven) en/of
1 bakje frambozen
- 14 munttopjes
- 14 gevulde cannoli (zie boven)
poedersuiker

Doe steeds twee cannolo-vormpjes in de zonnebloemolie in de frituurpan en bak ze in 4 - 5 minuten krokant en mooi goudbruin.

Haal de cannoli met een tang uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken en afkoelen.

Vul elke afgekoelde cannolo, nét voor het uitserveren, met de vulling uit de spuitzak.

Bestrooi elke cannolo met **poedersuiker**.



Serveren

Ga, om de **puddinkjes** te storten, met een scherp mes langs de binnenrand van de vorm en keer de vorm dan, in één keer, met een snelle beweging op het langwerpige bord om. Garneer de puddinkjes met een rand **aardbeiensaus**, een **aardbei** en/of wat **frambozen**. Leg er een **munttopje** op.

Leg er een gevulde **cannolo** "alla Siciliana" bij en bestrooi het geheel nog met wat **poedersuiker**.

Serveer het direct uit.

P.S. De vulling-mogelijkheid van de cannolo (*meervoud = cannoli*) is onvoorstelbaar groot. Met chocolade stukjes, (*gesuikerd*)fruit en/of (*gehakte*) noten kunnen de vullingen en/of de kopse kanten worden "verrijkt". Ook het deeg kan in verschillende uitvoeringen gemaakt worden. Bij de wijze van maken, zoals op het eiland Sicilië (= "alla Siciliana") gedaan wordt, wordt dikwijls een bepaalde hoeveelheid chocoladepoeder door het deeg gedaan, waardoor de koekjes donkerder worden.

Ook wordt een cannolo "alla Siciliana" vaak met bigarreaux, stukjes chocolade, chocoladesaus en/of room gearneerd en/of bespoten.



Cannolo "alla Siciliana" + diverse vullingen

CCN - KOOK MU(s)T(s)JES . . . Juli / Augustus

Pag. 10 ① : Scroppino



Scroppino creatie

Sc(g?)roppino: We gaan ons er eens aan wagen!

In de meeste recepten wordt het sorbetijs afgetopt met Prosecco, maar het kan ook met champagne.

Sc(g?)roppino is een spoom, een drankje met ijs dat als tussengerecht of nagerecht tijdens een diner wordt gebruikt. De oorsprong ligt waarschijnlijk in de Italiaanse regio Veneto, waar het in dialect *spoom* wordt aangeduid met het woord "sgropin". Het drankje wordt gemaakt met een sorbet van limoen- of citroen-sorbetijs met wodka of grappa, al is de variant met gebruik van de Italiaanse mousserende witte wijn (prosecco) veruit bekender.

In plaats van limoen- of citroen-sorbetijs wordt het ook wel met vanille-sorbetijs of met de Italiaanse likeur Limoncello gebruikt.

Het drankje wordt geserveerd in hoge glazen, bijvoorbeeld een flute (ook wel bekend als "champagneglas").

Het recept is pas recent doorgedrongen *buiten* Italië. In 2002 was het in Nederland en België nog vrijwel onbekend. Een bron zegt dat het recept afkomstig is van de Amerikaanse televisiekok Sandra Lee.

Een andere bron zegt dat *scropino* Italiaans is voor "*maak de knoop los*", waarschijnlijk wordt hiermee de knoop in een knellende (strop)das bedoeld.

Bereidingswijze: Doe het sorbetijs en de wodka of grappa in een ruime kom en klop krachtig met een garde tot je een smeulige massa hebt. Giet er nu de prosecco of de champagne bij, roer het nogmaals goed door en serveer in hoge glazen met wat blaadjes munt en een limoen- en/of citroenfantasia voor optimale feestvreugde.

Pag. 14 ② : Artisjokken Artisjok is een plant met een eetbare bloemknop, afkomstig uit de composieten (= geïsoleerde opbouw) familie. De plant heeft bloemen in "hoofdjes" en puntige omwindselbladeren. De schubbladeren van de (gesloten) bloemknop worden als groente gegeten, samen met het hart. Artisjok is een distelachtige plant. Van origine zat er nog een herkenbare doorn op, maar deze is door het doorkweken verdwenen. Artisjokken kunnen mooi uitbloeien. Dan zijn ze helaas *niet meer eetbaar*. Maar wel ontzettend fraai om te zien. Daarom zien we ook veel artisjokbloemen terug in tuinen. In het hart van de artisjok vinden we "hooi". Dit smaakt erg vies, en is dus ook niet eetbaar.



Artisjok

Dit "hooi" groeit uit tot de prachtige felpaarse bloem.

Artisjok is een licht bittere groente. Het is zeer heilzaam voor

de lever, en wordt daarom in een extractie erg veel gebruikt in detox-producten (= ontgiften). De smaak neigt naar de smaak van aardpeer. Het artisjokseizoen loopt van december tot mei, daartussen komen ze uit de kassen en uit het buitenland, veelal uit Spanje en Frankrijk, waar de groente wél erg populair is. Artisjok wordt jaarrond gehouden, en wordt met name aangeboden in het voorjaar en in het najaar. Je kunt artisjok gewoon in supermarkten aantreffen en in groentespecialzaken, toko's en biowinkels. Ik zou voor de laatste gang de biowinkel kiezen, omdat er vrij veel bestrijdingsmiddelen wordt gebruikt op artisjokken in het buitenland.

Artisjok kan behoorlijk groot worden, maar er zijn ook kleinere maatjes. Van een kindervuistje tot een knoertvuist grootte. Je hebt zowel paarse als groene soorten, en alles daartussen. Voor de smaak maakt het niets uit, wel zijn de paarse soorten vaak wat kleiner en ietsje milder van smaak. Artisjok is niet alleen lekker, maar vooral erg voedzaam. Het barst van de vitaminen en mineralen, vezels en antioxidanten. Artisjok kun je bijna in zijn geheel eten. De onderste buitenbladeren zijn stug, en daarom niet lekker, daarom worden deze wel verwijderd. Sommigen trekken veel teveel blad weg, en dat is zonde, want juist in het blad zit erg veel voedingswaarde. Laat er dus zoveel als mogelijk blad aanzitten.

Wat voor bewezen, gezonde voordelen heeft artisjok zoal?

1/ Het heeft een gunstig effect op het verlagen van cholesterol. Interessant weetje: voor de komst van cholesterolverlagende medicijnen werd artisjok gebruikt om het slechte, hoge cholesterolgehalte te verlagen.

Z.O.Z.



Artisjok kan bijdragen om de hoeveelheden LDL-cholesterol, triglyceriden en totaal serum cholesterol te verlagen en heeft een gunstige werking op het HDL-cholesterol.

2/ Het stimuleert de productie van gal. Dit heeft automatisch een zeer gunstige invloed op de lever.

Artisjok wordt veel geadviseerd bij mensen met leverziekten als *cirrose* (= littekenweefsel).

Artisjok helpt mee om de leverfuncties te verbeteren. Met name gedroogd artisjokblad lijken van grote invloed te zijn op de productie van gal.

3/ Het heeft een gunstige invloed op de spijsvertering. Het kan de darmwerking normaliseren, als er sprake is van constipatie, diaree of een opgeblazen gevoel.

Artisjokken zijn rijk aan voedingsvezels, magnesium, chroom, vitamine A en C, foliumzuur, biotine en mangaan. Daarnaast zijn ze rijk bedeed met niacine, thiamine, riboflavine, en kalium. Maar waar ze vooral in uitblinken zijn antioxidanten.

Artisjok kun je, zoals eerder gezegd, vinden in supermarkten, toko's, markten, groente- en biowinkels.

Alhoewel het per land verschilt, worden artisjokken behoorlijk bespoten, en is het daarom het beste om deze *biologisch* in te kopen. Let bij het kopen op de volgende punten:

A – de artisjok moet stevig zijn. Kijk goed of er geen zachte plekken zijn.

B – de buitenste blaadjes moet fris en glanzend ogen.

C – de blaadjes moeten dicht op elkaar zijn gevouwen. Staan de blaadjes te ver open/uiteen, laat ze dan liggen.

D – de bladpunten mogen niet bruin en verschrompeld zijn. Dit betekent dat ze te laat zijn geoogst.

Artisjok wordt nog het meest verkocht in blik. Dit is geen goed idee. Naast dat ingeblikt voedsel geen goed idee is, wordt er heel veel zout en andere conserveermiddelen aan toegevoegd. Dit haalt sowieso de echte artisjok-smaak weg, en je krijgt enorm veel zout binnen. Wat we in blik kunnen kopen betreft artisjok harten/bodems.

Er zijn overigens heel veel varianten in blik verkrijgbaar. Van naturel (met bakken vol zout) tot met olie en kruiden.

De artisjokharten zijn voorgekookt en behoeven dan ook NIET meer te worden gekookt of opgewarmd.

Artisjok uit blik wordt veel gebruikt op pizza, door salades en door de pasta.

Hoe maak je artisjok klaar?

Veel mensen wagen zich er ook niet aan, omdat ze het “teveel gedoe” vinden om te bereiden.

Dit valt in de praktijk echt reuze mee. Veel mensen weten totaal niet hoe ze een artisjok kunnen klaarmaken.

- 1) Was de artisjok en droog hem goed. Snijd de steel eraf.
- 2) De onderste buitenblaadjes zijn stug en bitter, en daarom niet erg lekker. Deze worden er meestal afgehaald. Haal zo min mogelijk bladeren eraf, dat is zonde. Enkel de buitenblaadjes die *erg stug* zijn.
- 3) Snij een citroen door midden. Wrijf de onderkant van de artisjok, na aansnijden, in met de citroensap, dit voorkomt, dat de artisjok gaat verkleuren.
- 4) Knijp de gewassen citroen boven een pan uit, vul de pan met water en breng het water aan de kook. Voeg ook de uitgeknepen citroenschil toe. Zodra het water kookt, de artisjok in het water laten zakken en met het deksel op de pan ongeveer 15-20 minuten laten koken. Je kunt aan de onderkant van de artisjok controleren, of de artisjok gaar genoeg is. Steek met een mesje in de artisjok, en is het zacht, dan is hij gaar.
- 5) Nu hij gaar en zacht is, kun je de blaadjes er heel makkelijk af trekken en komt “het hart” tevoorschijn. Van de blaadjes worden meestal van ondersten, het zachte gedeelte gegeten (met de tanden het zachte gedeelte eruit-trekken).
- 6) Als je “het hart” opent, komt daar het eerder besproken “hooi” tevoorschijn. Dit kun je NIET eten! Schep dit er met een lepel uit en gooi het weg!
- 7) Je houdt nu de bodem over, die verrukkelijk is. Ontdoe de bodem van de laatste ongerechtigheden en tast toe!



Schoongemaakte artisjokbodem