

## Maandmenu



maart 2006

\*\*\*\*\*

Gerookte kipsalade met groene asperges en een tonijnsaus

\*\*\*\*\*

Nijmeegse vissoep van de markt

(uit Nijmegen kookt)

\*\*\*\*\*

Met garnalenkorst overbakken kabeljauw, groente en botersaus

\*\*\*\*\*

Runderlende met voorjaarshutspot, gegaard op lage temperatuur

\*\*\*\*\*

Lentebombe en Tarte Misérable, geserveerd met Irish koffie of gewone koffie

(uit Nijmegen kookt)

## Gerookte kipsalade met groene asperges en een tonijnsaus

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b>Vlees:</b>			
Maïskipfilet Arachideolie Zout en peper	1 stuk	3 stuks	6 stuks
<b>Groente:</b>			
Rode paprika Groene asperges Witlof Citroensap	0,8 stuk 0,4 bosje 1,5 stronkje	2 stuks 1 bosje 4 stronkjes	4 stuks 2 bosjes 8 stronkjes
<b>Saus:</b>			
Tonijn (naturel) Gemberwortel Crème fraîche Mayonaise Kardemompoeder Paprikapoeder Zout en peper	0,4 blikje 0,8 cm 0,8 dl 20 gram 0,4 theelepel 0,5 theelepel	1 blikje 2 cm 2 dl 50 gram 1 theelepel 2 theelepels	2 blikjes 4 cm 4 dl 100 gram 2 theelepels 4 theelepels
<b>Garnering:</b>			
Veldsla Bieslook	4 toefjes 0,8 bosje	10 toefjes 0,25 bosje	20 toefjes 0,5 bosje

### Materiaal:

Rookoven	Kwastje	Snijplank	Mes
Mengkom	Koude borden	Mixer	Schaar

### Vorbereiding:

#### Kip:

- Leg een bodempje (2 eetlepels) rookmot in het rookoventje. Zet de lekplaat daarboven op.
- Vet het rooster in met wat olie.
- Bestrooi de kipfilets met zout en peper en leg ze op de rooster.
- Zet het rookoventje op een half hoog vuur en rook in circa 20 minuten de filets gaar.
- Laat de filets afkoelen.

#### Saus:

- Meng alle ingrediënten en maak er een homogene saus van.

Zie blad 2

## **Gerookte kipsalade met groene asperges en een tonijnsaus (vervolg)**

### **Vorbereiding (vervolg):**

#### **Garnering:**

- Snijd het bieslook fijn.

#### **Groente:**

- Snijd 2 cm van de onderzijde van de asperges. Zet ze circa 15 minuten rechtop in een pan met koud water.
- Schil enkel de onderkant (4 cm) en snijd ze in tweeën.
- Blancheer de bovenzijden( kopjes) circa 30 seconden en de onderzijden circa 3 minuten.
- Spoel ze direct af met koud water en snijd de onderkanten in stukjes.
- Rooster de paprika's op een vleesvork in de gasvlam of 15 minuten in de oven op 240°C tot het vel zwart wordt.
- Doe ze in een plastic zak, sluit die en laat ze twee minuten liggen. Verwijder het vel, het zaad en de zaadlijsten.
- Snijd de paprika in blokjes en de stronkjes witlof in kleine stukjes. Besprenkel de witlof met een beetje citroensap om verkleuring tegen te gaan.

### **Bereidingswijze:**

#### **Kip:**

- Snijd de gerookte maïskipfilets in dunne plakken.

#### **Serveren:**

- Leg een bedje van witlof op een koud bord en leg daarop een paar stukjes kipfilet.
- Garneer met een toefje veldsla, asperge- en paprikastukjes en leg een bovenzijde van de aspergepunt op de kip.
- Schep er wat saus overheen en strooi er wat bieslook over.

## Nijmeegse vissoep van de markt

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b>Vis:</b>			
Sliptongen	1 stuk	3 stuks	6 stuks
Rode poon (klein)	1 stuk	2 stuks	4 stuks
Wijting	1 (kleine) stuk	1.5 stuks	3 stuks
<b>Soep:</b>			
Water	0,8 liter	2 liter	4 liter
Knoflook	0,5 teentje	1 teentje	2 teentjes
Ui	0,5 stuk	1 stuk	2 stuks
Prei (alleen het wit)	0,25 stuk	0,5 stuk	1 stuk
Ansjovis	1 filet	2 filets	4 filets
Olijfolie	0,5 eetlepel	1 eetlepel	2 eetlepels
Witte wijn	40 ml	1 dl	2 dl
Tomaten	1,6 stuk	4 stuks	8 stuks
Saffraan	0,8 theelepel	0,25 theelepel	0,5 theelepel
Zout en peper			
<b>Clarifique</b>			
Prei (alleen het wit)	0,25 stuk	0,5 stuk	1 stuk
Eiwit	0,2 dl	0,5 dl	1 dl
<b>Aangekleed brood:</b>			
Brood (donker)	2 sneetjes	5 sneetjes	10 sneetjes
Olijfolie	0,4 dl	1 dl	2 dl
Citroensap	0,2 eetlepel	0,5 eetlepel	1 eetlepels
Knoflook	0,5 teentje	1 teentje	2 teentjes
Eierdooier	10 gram	25 gram	50 gram
Peterselie (grof gehakt)	0,5 eetlepel	1 eetlepel	2 eetlepels
Zeezout en peper			

### Materiaal:

Warme borden	Pan	Snijplank	Mes
Staafmixer	Zeef	Passeerdoek	Steker (visvorm)

### Vorbereiding:

#### Vis:

- Fileer de vissen en bewaar de graten voor de bouillon.
- Snijd de filets in kleine stukjes en bewaar die voor later.

Zie blad 2

## Nijmeegse vissoep van de markt (vervolg)

### Vorbereiding (vervolg):

#### Soep:

- Hak de knoflook fijn, snipper de ui, snijd de ansjovis en de prei fijn.
- Plisseer de tomaten kort en snijd ze brunoise. Bewaar de resten voor de bouillon.
- Smoor de knoflook, ui, prei en de ansjovis in circa 2 minuten in 1 eetlepel olijfolie.
- Voeg de graten toe en blus het mengsel na 1 minuut met de wijn.
- Voeg het water toe en laat het mengsel maximaal 20 minuten trekken (mag niet koken).
- Zeef de massa en houd de verkregen bouillon apart.

#### Brood:

- Steek uit de sneetjes brood visjes met een steker (visvorm) 2 per persoon
- Rooster het brood onder de salamander.
- Hak de knoflook en de peterselie fijn.
- Meng het citroensap, de knoflook, de eierdooier en de peterselie.
- Maak er met de staafmixer een homogene massa van. Voeg dan al kloppend de olie toe.
- Breng het geheel op smaak met zout en peper.
- Smeer het op het geroosterde brood.

### Bereidingswijze:

#### Soep:

- Verhit de visbouillon en voeg de stukjes visfilet toe; laat ze zachtjes garen (circa 6 minuten).
- Haal ze uit de bouillon en houd ze warm
- Maak een clarifique en doe die bij de bouillon; breng die heel langzaam aan de kook.
- Schep de preikoek er voorzichtig af en passeer de bouillon door een vochtige passeer doek.
- We hebben nu een heldere bouillon.
- Schep de tomatenblokjes en de saffraan erdoor.
- Breng de soep op smaak met zout en peper.

#### Serveren:

- Verdeel de vis over de warme borden en Giet de soep over de vis.
- Serveer het brood erbij.
-

## Met garnalenkorst overbakken kabeljauw, groente en botersaus

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b>Vis:</b>			
Kabeljauw	320 gram	800 gram	1,6 kg
Hollandse garnalen	70 gram	175 gram	350 gram
<b>Saus:</b>			
Sjalotjes	20 gram	50 gram	100 gram
Witte wijn (droog)	1,5 dl	4 dl	0,8 l
Laurier	1 blaadje	2 blaadjes	4 blaadjes
Boter	75 gram	200 gram	400 gram
Witte wijnazijn	0,4 cl	1 cl	2cl
Zout en peper			
<b>Groente:</b>			
Venkel, wortel, courgette	50 gram	125 gram	250 gram
Kruiden gehakt (kervel, peterselie, dragon en bieslook)	0,4 bosje	0,5 bosje	1 bosjes
Spinazie (wilde)	100 gram	250 gram	500 gram
Kroepoek	0,4 zak	1 zak	2 zakken
Knoflook	1 teentje	2,5 teentje	5 teentjes
Zout en peper			
<b>Garnering:</b>			
Sherrytomatjes	12 stuks	30 stuks	60 stuks
Olijfolie			
Zeezout			

### Materiaal:

Warme borden	Sauspannetje	Snijplank	Mes
Garde	Staafmixer	Ovenschaal	Vork

### Vorbereiding:

#### Vis:

- Controleer de vis op graten. Verwijder eventuele graten uit de kabeljauw.
- Snijd de vis in stukken van ongeveer 80 gram en strooi er zout en peper over.
- Hak de garnalen iets fijn.
- Snijd de venkel, wortel en courgette fijn.
- Hak de kruiden fijn.
- Meng de groente en de kruiden door de garnalen en breng het geheel op smaak met zout en peper.

Zie blad 2

## **Met garnalenkorst overbakken kabeljauw, groente en botersaus (vervolg)**

### **Vorbereiding (vervolg):**

#### **Saus:**

- Snijd de boter in kleine blokjes en zet ze in de koeling.
- Hak de sjalotjes fijn en fruit ze in een klein beetje boter in een sauspannetje aan. Niet laten kleuren!
- Giet de wijn erbij en voeg de laurier toe.
- Laat de vloeistof tot de helft reduceren.

#### **Groente:**

- Was de spinazie goed, verwijder de dikke stelen en laat het goed uitlekken.
- Maak de knoflook schoon.
- Verkruiemel de kroepoek.

### **Bereidingswijze:**

#### **Vis:**

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Leg de stukken kabeljauw op een beboterde ovenplaat.
- Bedek ze met het garnalen-groentemengsel.
- Strooi er vervolgens de verkruiemelde kroepoek over.
- Zet de vis 15 tot 20 minuten in de oven totdat de korst goudgeel begin te worden.

#### **Saus:**

- Verwijder de laurier uit de saus en klop er met een garde beetje voor beetje de ijskoude stukjes boter door.
- Breng de saus op smaak met een paar druppels witte wijnazijn.
- Klop de saus vlak voor het serveren met een staafmixer goed door.

#### **Groente:**

- Laat een beetje boter smelten zonder te kleuren, voeg de spinazie toe.
- Prik de knoflook aan een vork en roer hiermee de spinazie om; dit geeft een heerlijke milde knoflookaroma.
- Breng de spinazie op smaak met zout en peper.

#### **Garnering:**

- Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaal, besprenkel ze met olijfolie en wat zeezout en verwarm ze circa 10 minuten in een hete oven.

#### **Serveren:**

- Schep wat spinazie in het midden van het bord en leg er een stuk kabeljauw op.
- Leg de sherrytomaatjes erbij en nappeer wat saus eromheen.

## Runderlende met voorjaarshutspot, gegaard op lage temperatuur

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b>Vlees:</b>			
Runderlende	400 gram	1 kg	2 kg
Kalfsfond	6 dl	1,5 l	3 l
Rode wijn	2 dl	5 dl	1 l
Sjalotjes (kleine)	1 stuk	3 stuks	6 stuks
Peterselie	0,2 bosje	0.5 bosje	1 bosjes
Kervel	0,2 bosje	0.5 bosje	1 bosjes
Bieslook	0,2 bosje	0.5 bosje	1 bosjes
Zout en peper			
<b>Jus:</b>			
Gezeefde jus van de lende			
Koude boter			
Citroensap			
Kruiden gehakt (kervel, peterselie en bieslook)	1.2 eetlepels	3 eetlepels	6 eetlepels
Zout en peper			
<b>Hutspot:</b>			
Aardappels, (Nicola, middelgroot)	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Waspeen	6 stuks	15 stuks	30 stuks
Lente-uitjes	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Olijfolie			
Zout en peper			
<b>Garnering:</b>			
Groene kruiden	1 eetlepel	2,5 eetlepels	5 eetlepels

### Materiaal:

Warme borden	Sauspan	Snijplank	Mes
Aluminiumfolie	Kookpan	Steker (middelgroot)	

### Vorbereiding:

#### Vlees:

- Kook de kalfsfond en de wijn in tot de helft.
- Hak de kruiden en de sjalotjes fijn. Bewaar een deel van de fijngehakte kruiden voor de garnering. Voeg de gehakte sjalotjes en de rest van de kruiden toe aan de fond.
- Verwarm de oven voor op 90°C.
- Strooi zout en peper over het vlees en leg het in een braadslee of grote ovenvaste pan; schenk het vocht erbij.

Zie blad 2



## **Runderlende met voorjaarshutspot, gegaard op lage temperatuur (vervolg)**

### **Vorbereiding (vervolg):**

#### **Vlees:**

- Stop de naald van de kerntemperatuurmeter aan de kopse kant in het vlees
- Gebruikt men een digital kerntemperatuurmeter laat de meter zelf buiten de oven hangen.
- Dek de braadslee af met aluminiumfolie of deksel.
- Laat de lende tot een kerntemperatuur komen van 55°C; dit zal 2-2,5 uur duren.

#### **Jus:**

- Hak de kruiden fijn.
- Snijd de boter in kleine stukjes en zet ze in de koeling.

#### **Hutspot:**

- Schil de 4 aardappels.
- Snijd de aardappels en de bospeen in mooie kleine brunoise van gelijke grootte.
- Kook ze afzonderlijk beetgaar in water waaraan zout is toegevoegd.
- Snijd de lente-uitjes in ringen.

### **Bereidingswijze:**

#### **Vlees:**

- Haal het vlees, als de temperatuur goed is, uit de warmkast / oven.
- Wikkel het in aluminiumfolie en houd het boven op de oven tussen twee borden warm.

#### **Jus:**

- Zeef de jus en kook hem in totdat hij stroperig is geworden, Breng de jus op smaak met citroensap en gehakte kruiden.
- Monteer de jus eventueel op met kleine stukjes koude boter.

#### **Hutspot:**

- Verwarm de lente-uitjes, aardappels en bospeen vlak voor het serveren in olijfolie.
- Breng het geheel op smaak met zout en peper.

#### **Serveren:**

- Snijd het vlees in plakjes.
- Zet een middelgrote steker op het bord en vul deze met de hutspot. Verwijder de ring.
- Leg een paar plakjes vlees aan de voorkant van het bord.
- Nappeer met de saus en garneer met de gehakte kruiden..

# Lentebombe

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Aantal	1 kleine	1 stuk	2 stuks
<b>Ingrediënten</b>			
<b><i>Bombe:</i></b>			
Room	24 gram	60 gram	120 gram
Chocolade (wit)	24 gram	60 gram	120 gram
Suiker	12 gram	30 gram	60 gram
Slagroom	100 gram	250 gram	500 gram
Gelatine	1,4 blaadje	3.5 blaadjes	7 blaadjes
Chocoladestukjes	12 gram	30 gram	60 gram
Boerenjongens	12 gram	30 gram	60 gram
Pecannoten	12 gram	30 gram	60 gram
Advocaat (naar smaak)			
Cake (dunne plakken)	1.6 plakken	4 plakken	8 plakken
<b><i>Garnering:</i></b>			
Marsepein			

## Materiaal:

Bombe 16 cm Ø	Mixer	Koude borden	Garde
Bekken	Kookpan	Hakmes	Plastic folie

## Vorbereiding:

### Bombe:

- Week de gelatine in koud water.
- Verwarm de room, de witte chocolade en de suiker au-bain-marie en klop tot het een homogeen mengsel is.
- Klop de slagroom lobbig.
- Hak de chocolade en de pecannoten in stukjes.
- Bekleed de bombe met plastic folie.

### Garnering:

- Vorm een roosje van de marsepein.
- Laat dit circa 1 uur opstijven in de koeling.

## Bereidingswijze:

### Bombe:

- Knijp de gelatine goed uit en los hem op in het warme chocolademengsel; spatel dit door de lobbige room.
- Meng de stukjes chocolade, pecannoten, boerenjongens en de advocaat erdoor.

Zie blad 2

## **Lentebombe (vervolg)**

### **Bereidingswijze (vervolg):**

#### **Bombe:**

- Vul de helft van de bolvorm met dit mengsel en beleg dit met plakken cake.
- Vul de vormen met de rest van het mengsel en leg de overgebleven plakken cake erop. De hele vorm moet bedekt zijn.
- Dek de vorm af met plastic folie en zet hem in de koeling

#### **Serveren:**

- Haal de bombe voorzichtig uit de vorm en zet hem op een groot bord.
- Versier de bovenkant met een marsepeinen roosje.
- Snijd de bombe aan tafel in plakken.

## Tarte Misérable

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
aantal	1 klein stuk	1 stuk	2 stuks
<b>Ingrediënten</b>			
<i><b>Schuim:</b></i>			
Eiwit	35 gram	87,5 gram	175 gram
Suiker	35 gram	87,5 gram	175 gram
Amandelschaafsel	35 gram	87,5 gram	175 gram
Patentbloem	5 gram	12,5 gram	25 gram
Poedersuiker	9 gram	22,5 gram	45 gram
<i><b>Crème:</b></i>			
Vanillestokje	0,2 stuk	0,5 stuk	1 stuk
Eidooier	12 gram	30 gram	60 gram
Suiker	15 gram	37,5 gram	75 gram
Water	15 gram	37,5 gram	75 gram
Roomboter	40 gram	100 gram	200 gram
<i><b>Garnering:</b></i>			
Poedersuiker			
Cacaopoeder			

### Materiaal:

Mixer	Bekken	Spatel	Bakblik
Bakpapier	Stuk karton	Zeefje	

### Vorbereiding:

#### Schuim:

- Verwarm de oven voor op 140°C.
- Maal de amandelschaafsel iets fijn maar niet tot poeder
- Klop het eiwit stevig in een vetvrij bekken met de mixer op de hoogste stand.
- Voeg de suiker beetje bij beetje toe met de mixer op de laagste stand.
- Meng het amandelschaafsel, de bloem en de poedersuiker door elkaar en spatel het mengsel door het schuim.
- Beleg een bakblik van circa 30 x 30 cm met bakpapier.
- Verdeel de schuimmassa over het bakblik en bak die in circa 20 minuten gaar.
- Zet de oven terug naar 120°C en laat het schuim nog 10 minuten nagaren

#### Crème:

- Schraap het merg uit het vanillestokje.
- Voeg dat bij de eidooiers en klop het geheel stevig.
- Los de suiker op in het water en breng dit aan de kook.
- Laat het enigszins afkoelen en voeg het al roerend bij de eidooiers.
- Klop het geheel met de mixer op de laagste stand koud.
- Klop de boter zacht en klop het dooiermengsel door de boter.

## **Tarte Misérable (vervolg)**

### **Bereidingswijze:**

#### **Schuim:**

- Verdeel het gebakken schuim in vier gelijke stukken (voor 20 personen).
- Smeer de crème op 2 plakken en leg de 2 andere plakken erop.
- Bestuif met poedersuiker.

#### **Serveren:**

- Leg voorzichtig een stuk papier of karton op de poedersuiker (maat diagonaal) zodat de vier hoekjes vrij zijn. Bestuif die nu met de cacaopoeder.
- Zet iedere tarte misérable op een groot bord.
- Snijd ze aan tafel in stukken en serveer met Irish koffie of gewone koffie.

# Irish Koffie

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
Koffie	0,2 pot	0,5 pot	1 pot
Slagroom	1 dl	2,5 dl	5 dl
bruine suiker	2 eetlepels	5 eetlepels	10 eetlepels
Irish whisky	0,8 dl	2 dl	4 dl

## Materiaal:

Garde	Bekken	Lepel	Irish koffieglazen
-------	--------	-------	--------------------

## Vorbereiding:

### Irish koffie:

- Zet een kan sterke koffie (espresso).
- 4 maatlepels op een volle kan voor 20 personen.

### Slagroom:

- Klop de slagroom (zonder suiker) dik vloeibaar.

## Bereidingswijze:

### Irish koffie:

- Doe in elk glas een 0,5 eetlepel bruine suiker.
- Giet hier bij 0,2 dl whisky per glas en roer dit goed door elkaar.
- Schenk er nu de hete koffie op en roer nogmaals door.
- Giet nu voorzichtig via de achterkant van een eetlepel de room op de koffie.
- De room moet boven op de koffie blijven liggen.



1 Gerookte kipsalade met groene asperges



2 Nijmeegse vissoep van de markt



3 Met garnalenkorst overbakken kabeljauw



4 Runderlende met voorjaarshutspot



5 Lentebombe en Tarte Misérable met Irish coffee

