

## Maandmenu



september 2006

\*\*\*\*\*

Rundvleescarpaccio met pecorino vergezeld van vlechtbrood

\*\*\*\*\*

Roomsoep van cantharellen

\*\*\*\*\*

Heilbotfilet gestoofd met sjalotjes in rode wijnsaus en zeekraal

\*\*\*\*\*

Estoufado van poussin

\*\*\*\*\*

Perzikaartje met peperijs

\*\*\*\*\*

Mokka

## Rundvleescarpaccio met pecorino vergezeld van vlechtbrood

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b>Vlees:</b>			
Zijlende Olijfolie Zeezout en peper uit de molen	360 gram Naar behoefte	900 gram Naar behoefte	1800 gram Naar behoefte
<b>Dressing:</b>			
Balsamico-azijn Olijfolie Honing Zout en peper	0,12 dl 0,36 dl 0,6 theelepel	0,36 dl 0,9 dl 1,5 theelepel	0,6 dl 1,8 dl 3 theelepels
<b>Garnering:</b>			
Pecorino Rucola	60 gram 40 gram	150 gram 100 gram	300 gram 200 gram
<b>Vlechtbrood:</b>			
Zie apart recept			

### Materiaal:

Koude borden	Bijltje	Bakpapier	Snijplank
Kaasrasp	Kwastje	Plastic folie	

### Vorbereiding:

#### Vlees:

- Snijd het vlees in plakjes van circa 4 mm dikte.
- Bestrijk een vel bakpapier met olie en bestrooi het met zout en peper.
- Leg hierop een plakje vlees.
- Leg hierop een vel met olie bestreken bakpapier.
- Sla op het vlees totdat de plakjes in omvang zijn verdubbeld. Besprenkel ze opnieuw met olijfolie en bestrooi ze indien nodig met zout en peper.
- Doe dit ook met de rest van het vlees.
- Leg de plakjes op een groot bord naast elkaar en dek ze af met folie.
- Zet het vlees tot gebruik in de koeling.
- Rasp de pecorino met een grove rasp.

#### Dressing:

- Meng de ingrediënten voor de dressing en mix ze met een staafmixer.

#### Serveren:

- Leg per persoon 3 a 4 plakjes vlees op elk bord en schik in het midden een toefje rucola.
- Besprenkel het geheel met de dressing, strooi er de pecorino en vers gemalen peper uit de molen overheen.
- Geef er wat vlechtbrood bij.

## Vlechtbrood met olijven en zongedroogde tomaten

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b>Brood:</b>			
Boter	12,5 gram	25 gram	50 gram
Melk	0,75 dl	1,5 dl	3 dl
Gist (vers)	6,25 gram	12,5 gram	25 gram
Suiker	0,4 theelepel	0,5 theelepel	1 theelepel
Bloem	125 gram	250 gram	500 gram
Ei	12,5 gram	25 gram	50 gram
Zout	0,5 theelepel	1 theelepel	2 theelepels
<b>Vulling:</b>			
Olijven (groene en zwarte)	25 gram	50 gram	100 gram
Zongedroogde tomaten	25 gram	50 gram	100 gram
<b>Extra:</b>			
Boter om de bakplaat in te vetten	10 gram	10 gram	10 gram
Bloem om het werkvlak te bestuiven			

### Materiaal:

Beslagkom	Steelpannetje	Snijplank	Mes
Kwastje	Kopje	Kommetje	Plastic folie

### Vorbereiding:

#### Brood:

- Smelt de boter.
- Giet de melk erbij en verwarm het mengsel tot het handwarm is (maximaal 40°C).
- Verkruiemel de gist in een kommetje, voeg de suiker toe en los de gist op in 1 dl het boter-melkmengsel, roer het mengsel glad.
- Klop het ei in een kopje los.
- Meng de bloem, het zout, de gistoplossing, de rest van het boter-melkmengsel en het ei (bewaars een deel ei voor het bestrijken van het brood) in een beslagkom.
- Snijd de olijven en de tomaten heel fijn en meng die goed door het deeg.
- Neem het deeg uit de kom en kneed het op een dun met bloem bestoven werkvlak als volgt:
  - houd het deeg met een hand tegen en duw het deeg met de handpalm van de andere hand van voren naar achteren zodat het deeg word uitgerekt (dit bevordert de ontwikkeling van de gluten in het meel).
  - Draai het deeg een kwartslag, vouw het dubbel en duw opnieuw van voren naar achteren.
  - Herhaal deze handeling totdat het deeg soepel en elastisch is (circa 10 minuten).
- Vorm een bal van het deeg, leg hem in een schone kom en laat het deeg, afgedekt met plastic folie 30 – 40 minuten op een warme plek rijzen.

Zie blad 2

## Vlechtbrood met olijven en zongedroogde tomaten (vervolg)

### Bereidingswijze:

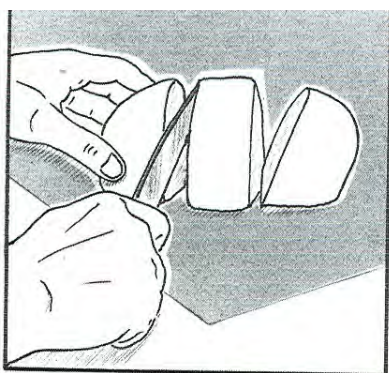
#### Brood:

- Vet een bakplaat in met boter.
- Verdeel het deeg in 12 gelijke porties (voor 4 broden).
- Rol elke portie met beide handpalmen op het met bloem bestoven werkvlak uit tot een lange, dunne rol (35-40 cm lang).
- Vlecht de rollen in elkaar (zie plaatjes).
- Leg het brood, afgedekt op de ingevette bakplaat of een droog bakmatje en laat het brood op een warme plek 1 uur rijzen.
- Verwarm de oven voor op 200°C.

#### Afwerking:

- Bestrijk het brood met het apart gehouden ei.
- Schuif de bakplaat in het midden van de oven.
- Bak het brood in circa 15 a 20 minuten goudbruin en gaar.
- Neem het brood uit de oven en bestrijk de bovenkant met water.
- Laat het brood op een rooster uitdampen en afkoelen.

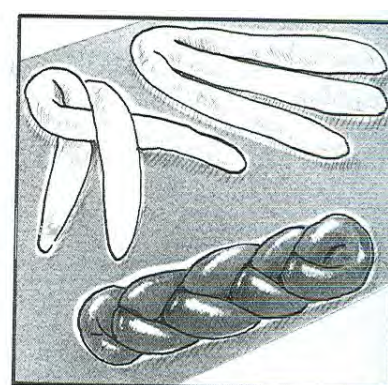
PS. Het brood is gaar als je op de onderzijde klopt en het hol klinkt.



Deeg in drie stukken snijden



Deeghompjes tot slierten rollen



Deegslierten in elkaar vlechten

## Roomsoep van cantharellen

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<i>Soep:</i>			
Cantharellen	170 gram	425 gram	850 gram
Sjalotje	1 stuk	2 stuks	4 stuks
Boter			
Runderbouillon	5 dl	1,2	2,4 l
Room	1,7 dl	4,25 dl	8,5 dl
Eierdooiers	2 stuks	4 stuks	7 stuks
Zout en peper	0,5 theelepel	1 theelepel	2 theelepels
<i>Garnering:</i>			
Brood	4 sneetjes	10 sneetjes	20 sneetjes
Olie			
Gedroogde Provençaalse kruiden			
Peterselie	4 takjes	10 takjes	20 takjes

### Materiaal:

Snijplank	Mes	Staafmixer	Frituurolie
Warme borden	Keukenpapier	Champignonborsteltje	Garde

### Vorbereiding:

#### Soep:

- Maak de cantharellen schoon en snijd ze in grove stukken.
- Snijd de sjalotten fijn en fruit die in boter. Voeg de cantharellen toe en bak ze mee. Voeg zout en peper toe.
- Haal een deel massa uit de pan en houd die apart.
- Giet de bouillon erbij en laat alles aan de kook komen.
- Pureer de soep met een staafmixer.
- Meng de room goed met de eidooiers en voeg het mengsel al roerend aan de soep toe.
- Laat de soep niet meer koken.

#### Garnering:

- Haal de korstjes van het brood en snijd het brood in kleine blokjes.
- Giet wat olie en Provençaalse kruiden over de blokjes brood. Bak ze in een koekenpan mooi bruin.
- Frituur de takjes peterselie en laat ze op keukenpapier uitlekken.

#### Serveren:

- Klop de soep vlak voor het serveren met de staafmixer schuimig. Verdeel de achtergehouden cantharellen over de voorverwarmde borden en giet de soep erover heen.
- Garneer met gefrituurde peterselie en de croutons.

## Heilbotfilet gestoofd met sjalotjes in rode wijnsaus en zeekraal

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b>Vis:</b>			
Heilbotfilet a 80 gram	4 stuks	10 stuks	30 stuks
Zout en peper			
<b>Saus:</b>			
Sjalotjes	100 gram	250 gram	500 gram
Rode wijn	2 dl	5 dl	1 l
Visbouillon	2 dl	5 dl	1 l
Boter	80 gram	200 gram	400 gram
Zout en peper			
<b>Groente:</b>			
Zeekraal	100 gram	250 gram	500 gram
Olijfolie			
<b>Garnering:</b>			
Kervel	4 takjes	10 takjes	20 takjes

### Materiaal:

Warme borden	Sauspannetje	Snijplank	Mes
Zeef	Wok	Bakplaat	Aluminiumfolie

### Vorbereiding:

#### Vis:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Bestrooi beide zijden van de vis met zout en peper.
- Vet een bakplaat royaal in met boter.
- Maak de sjalotjes schoon en snijd ze in ringen.
- Verdeel de sjalotjes over de bakplaat en leg de vis daarop.
- Schenk de rode wijn en de visbouillon op de vis. Dek de plaat af met aluminiumfolie.

#### Groente:

- Controleer de zeekraal op slechte of houderige stukken en verwijder die. Was de zeekraal.

Zie blad 2

## **Heilbotfilet gestoofd met sjalotjes in rode wijnsaus vergezeld van zeekraal (vervolg)**

### **Bereidingswijze:**

#### **Vis:**

- Schuif de bakplaat in de oven en stoof de vis 6-8 minuten tot die net gaar is.
- Schep de vis en de sjalotten eruit. Dek het af met aluminiumfolie en houd ze warm.

#### **Saus:**

- Breng het vocht in een sauspan aan de kook en laat het tot de helft inkoken.
- Snijd de koude boter in blokjes.
- Klop de blokjes boter een voor een door de saus tot een gladde, glanzende saus ontstaat.
- Breng de saus op smaak en houd hem warm, maar laat hem niet meer koken.

#### **Groente:**

- Wok de zeekraal kort in een beetje olijfolie. Schep de sjalotten door de zeekraal.

#### **Serveren:**

- Leg een schepje groente midden op het bord. Leg de filets erop.
- Nappeer wat saus eromheen en garneer met een takje kervel.

# Estoufade van poussin

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b>Vlees:</b>			
Poussin	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Kruiden (tijm, rozemarijn, salie en basilicum)			
Knoflook	2 teentjes	5 teentjes	10 teentjes
Druivenpitolie	2,5 dl	5 dl	1 l
Zout en peper			
<b>Saus:</b>			
Kalfsfond	5 dl	1 l	2 l
Laurier	2 blaadjes	5 blaadjes	10 blaadjes
Kruiden (tijm, rozemarijn, salie en basilicum)			
Knoflook	2 teentjes	5 teentjes	10 teentjes
Zout en peper			
<b>Groente:</b>			
Grotchampignons (kleine)	200 gram	500 gram	1000 gram
Meloesuitjes (kleine)	200 gram	500 gram	1000 gram
Katenspek (ongeroekt)	30 gram	75 gram	150 gram
Morieljes (gedroogd)	8 gram	20 gram	40 gram
Oesterzwammen	100 gram	250 gram	500 gram
Cognac	0,5 dl	1,5 dl	3 dl
Aardappels	5 stuks	10 stuks	20 stuks
Kruiden (tijm, rozemarijn, salie en basilicum)	100 gram	250 gram	500 gram
Knoflook	2 teentjes	5 teentjes	10 teentjes
Olie om te bakken			
Zout en peper			
<b>Garnering:</b>			
Rozemarijn	4 takjes	10 takjes	20 takjes

## Materiaal:

Warme borden	Stoofpan	Snijplank	Mes
Zeef	Aluminiumfolie		

## Vorbereiding:

### Vlees:

- Maak zo nodig de poussins schoon. Bestrooi de poussins ruim met zout en peper.
- Hak de kruiden en de knoflook fijn.
- Leg de poussins in de druivenpitolie en bedek ze ruim met verse kruiden. Laat ze een uur op 70°C garen.
- Bak het katenspek uit en houd dit apart.

### Saus:

- Hak de kruiden en de knoflook fijn.
- Verwarm de kalfsfond en voeg de laurierblaadjes, knoflook en kruiden toe.
- Houd iets van de kruiden achter om later in de poussin te doen.

Zie blad 2



## **Estoufado van poussin (vervolg)**

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

#### **Groente:**

- Schil de aardappels en tourneur ze.
- Bak de uitjes, grotchampignons, getourneerde aardappels en de oesterzwammen aan.
- Blus dit af met cognac en laat het inkoken.
- Voeg de fond met de kruiden toe.
- Spoel de morieljes goed af en controleer ze nog eens op de aanwezigheid van zand. Week de morieljes in wat water.

### **Bereidingswijze:**

#### **Vlees:**

- Verwarm de oven voor op 225°C.
- Haal de poussins uit de olie, vul ze met de achtergehouden kruiden en braad ze mooi goudbruin en krokant in hun eigen vet.
- Leg ze in de stoofpan bij de groente en schep de saus erover heen.
- Voeg de morieljes toe en bedek de poussins met het uitgebakken katenspek.
- Doe een deksel op de pan en sluit het deksel hermetisch af met aluminiumfolie.
- Stoof de poussins circa 25 minuten in de oven op 225°C.
- Haal de poussins uit de pan en schep de ingrediënten voorzichtig uit de saus en houd dit warm.

#### **Saus:**

- Zeef de saus en laat die inkoken totdat hij iets stroperig is.

#### **Serveren:**

- Leg een poussin midden op een bord. Schep de groente eromheen. Nappeer de saus erover en garneer met een takje rozemarijn.

## Perziktaartje met peperijs

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
<b>Ingrediënten</b>			
<b><i>Peperijs:</i></b>			
Slagroom	0.8 dl	1.6 dl	3,15 dl
Melk	0.8 dl	1.6 dl	3,15 dl
Glucosestroop	0.8 gram	1.6 gram	315 gram
Eidooiers	0, 4 dl	0.8 dl	1,6 dl
Peper (vers gemalen)	0,15 theelepel	0.3theelepel	0,65 theelepel
<b><i>Perziktaartje:</i></b>			
Water	5 dl	1,25 l	2,5 l
Suiker	450 gram	1125 gram	2250 gram
Laurierblaadjes (vers)	2 stuks	5 stuks	10 stuks
Citroen	0,5 stuk	1 stuk	2 stuks
Steranijs	3 stuks	7 stuks	14 stuks
Perziken (rijpe)	3 stuks	8 stuks	16 stuks
Bladerdeeg	4 plakjes	10 plakjes	20 plakjes
Suiker			
Water			
Bloem			
<b><i>Karamelsaus:</i></b>			
Water	0,12 dl	0.25 dl	0,5 dl
Suiker	70 gram	140 gram	280 gram
Perensap	1,4 dl	3,5 dl	7 dl
<b><i>Garnering:</i></b>			
Poedersuiker			

### Materiaal:

Koude borden	Garde	IJsmachine	Rasp
Bakpapier	Deegroller	Bakplaat	

### Vorbereiding:

#### Peperijs:

- Breng de room en de melk aan de kook. Haal de pan van het vuur.
- Klop de glucosestroop en de eidooiers glad tot de massa lichtgeel is.
- Voeg het melkmengsel aan de geklopte eidooiers toe en roer het goed door elkaar.
- Laat het afkoelen.
- Schep de massa in een ijsmachine en draai er ijs van tot het bijna stevig is.
- Maal de peper en voeg die aan de ijsmassa toe. Draai er een stevig ijs van.

#### Gepocheerde perziken:

- Breng het water met de suiker in een grote pan aan de kook en laat het op een zacht vuur koken.
- Rasp de citroenschil en voeg de laurierblaadjes, citroenrasp en steranijs aan het suikerwater toe. Laat het geheel circa 5 minuten zacht koken.

Zie blad 2

## Perziktaartje met peperijs (vervolg)

### Vorbereiding: (vervolg)

#### Gepocheerde perziken: (vervolg)

- Knip een stuk bakpapier uit dat net iets groter is dan de Ø van de pan.
- Voeg de perziken aan de siroop toe. Zorg ervoor dat ze bedekt zijn met de siroop.
- Leg het papier op de pan. Druk het papier aan zodat de lucht eronderuit gedrukt wordt.
- Breng het geheel weer aan de kook en laat het 5-6 minuten zachtjes koken.
- Test de perziken op gaarheid door er met een mespunt in te prikken.
- Ze moeten niet te gaar zijn.
- Laat afkoelen in het kookvocht.

### Bereidingswijze:

#### Gepocheerde perziken:

- Haal de afgekoelde perziken uit de pan en verwijder de schil.
- Halveer de perziken en verwijder de pitten.
- Bewaar het kookvocht!

#### Perziktaartjes:

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Snijd het deeg in rondjes van circa 15 cm Ø.
- Leg de taartvormpjes onderstboven op de bakplaat en bestrijk ze licht in met boter.
- Leg hierop de deeg rondjes en druk ze licht aan.
- Bestrijk ze licht met water/ei mengsel en betroof met suiker.
- Bak ze voor op 150°C gedurende 5 minuten.
- Haal ze voorzichtig van de vormpjes en leg ze met de suiker kant op de bakplaat op een bakmatje of bakpapier..
- Snijd de perziken in dunne plakken. Leg de plakjes perzik dakpansgewijs op de deeggrondjes.
- Laat ze circa 20 minuten in de koeling rusten.
- Bak de taartjes 15-20 minuten tot de bodems krokant zijn.
- Controleer na 10 minuten en stel zonodig de oven bij.

#### Karamelsaus:

- Doe het water en de suiker in een pan en kook het geheel in tot het een lichte karamelkleur heeft.
- Schenk het perensap er bij.
- Breng het mengsel zacht aan de kook en laat het 2-3 minuten koken.
- Haal de pan van het vuur en laat het afkoelen.

#### Serveren:

- Leg op elk bord een warm taartje. Schenk de karamelsaus eromheen.
- Schep een bolletje ijs op ieder taartje en gaarneer met poedersuiker.
- Serveer direct.



**1 runvlees carpaccio**



**2 roomsoep van chantarellen**



**3 heilbotfilet in rode wijnsaus**



**4**



**5 perzikentaartje met peperijs**

