

Maandmenu



April 2009

Tonijn met avocado en Japanse salade

Venkelsoep met gerookte paling

Gevuld sardientje met couscous en tomatensaus

Piepkuiken met gevulde aardappels

Clubsandwich van suikerbrood met aardbeien, groene pepers,
vanillevla en vanille-ijs

Mokka

Tonijn met avocado en Japanse salade

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Tonijn (Sashimikwaliteit)	240 gram	600 gram	1200 gram
Jonge sla (diverse soorten)	20 gram	50 gram	100 gram
Koriander	2 takjes	5 takjes	10 takjes
Friséesla	0.1 krop	0.25 krop	0.5 krop
Citroenrasp			
Suiker			
Olijfolie			
<i>Aziatische marinade voor tonijn:</i>			
Honing	12 gram	30 gram	60 gram
Gembersap	Beetje	0,2 eetlepel	0,4 eetlepel
Mosterdpoeder	Beetje	1,2 eetlepel	2,4 eetlepels
Eidooiers	10 gram	25 gram	50 gram
Kikkoman	Scheutje	1,2 cl	2,4 cl
Rijstazijn	Scheutje	0,6 dl	1,2 dl
Sesamolie	Scheutje	3 cl	6 cl
Zonnebloemolie	0,4 dl	1,2 dl	2,4 dl
Cayennepeper op smaak			
Zout en peper			
<i>Marinade voor Japanse salade:</i>			
Rijstazijn	2,4 cl	6 cl	12 cl
Honing	8 gram	20 gram	40 gram
Heldere sojasaus	0,6 cl	1,5 cl	3 cl
Gevogeltefond	1,2 cl	3 cl	6 cl
Chilisaus	0,6 cl	1,5 cl	3 cl
Zonnebloemolie	0,4 dl	1,2 dl	2,4 dl
<i>Avocadotartaar:</i>			
Avocado	1 stuk	1.5 stuks	3 stuks
Appel (Granny Smith)	0,2 stuk	0.5 stuk	1 stuks
Citroensap			
Zout en cayennepeper			
<i>Garnering:</i>			
Gepofte rijst			

Materiaal:

koude borden	snijplank	mes	bekken
--------------	-----------	-----	--------

Zie blad 2

Tonijn met avocado en Japanse salade (vervolg)

Aziatische marinade:

- Meng alle ingrediënten goed.

Tonijn:

- Snijd 1/3 deel van de tonijn brunoise en marineer dit in de Aziatische marinade.
- Snijd de rest van de tonijn in reepjes van circa 30 gram.
- Bestrooi een deel van de tonijn met zout en peper en bak dit aan alle kanten heel kort aan.
- Bestrijk de overige tonijnreepjes met een mengsel van zout, suiker, olijfolie en citroenrasp en laat dit circa 2 uur afgedekt staan.

Marinade voor de Japanse salade:

- Meng alle ingrediënten goed. Hak de koriander fijn en pluk de sla fijn. Meng dit door de marinade.

Avocadotartaartje:

- Schil de avocado's, verwijder de pitten en snijd de avocado brunoise.
- Besprenkel de avocado met citroensap.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appel brunoise.
- Meng de avocado- en appelbrunoise en breng dit op smaak met zout, peper, cayennepeper en citroensap.

Serveren:

- Halveer de tonijnreepjes over de lengte en leg ze met het snijvlak naar boven in het midden van een rechthoekig bord.
- Beleg dit met de avocadotartaar en garneer met gepofte rijst.
- Leg links hiervan een gemarineerd tonijnreepje en vorm aan de rechterkant een reepje van tonijntartaar.
- Leg de sla in een rechte lijn aan de bovenkant van het bord.

Venkelsoep met gerookte paling

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Soep:</i>			
Sjalotjes (klein)	3 stuks	5 stuks	10 stuks
Venkel	500 gram	1000 gram	2000 gram
Olijfolie	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels
Kippenbouillon	7 dl	1,5 l	3 l
Slagroom	1 dl	2 dl	4 dl
Zout en peper			
<i>Vulling:</i>			
Spinazie	20 gram	50 gram	100 gram
Gerookte paling	100 gram	200 gram	400 gram
Stokbrood en rouille:			
Stokbrood	1 stuk	1 stuk	2 stuks
Eidooier	6 gram	15 gram	30 gram
Witte wijnazijn	8 ml	20 ml	40 ml
Mosterd	Beetje	1 theelepel	2 theelepels
Olie	1 dl	2,3 dl	4,6 dl
Citroensap	0,5 theelepel	1 theelepel	2 theelepels
Sambal	Beetje	0,5 theelepel	1 theelepel
Paprikapoeder	Snufje	Snufje	Snufje
Knoflook	Beetje	1 teentje	2 teentjes
Zout en peper			
<i>Garnering:</i>			

Materiaal:

warme borden	mes	snijplank	grote pan
zeef	beslagkom	garde	Staafmixer
mixer	kleine bakjes	kleine bordjes	

Vorbereiding:

Soep:

- Maak de sjalotjes schoon en snijd ze fijn. Maak de venkel schoon en snijd deze in repen.

Vulling:

- Haal de steeltjes en de nerven van de spinazieblaadjes. Was de spinazie goed, laat het uitlekken en snijd de spinazie in smalle reepjes.
- Snijd de paling in ruitjes.

Zie blad 2

Venkelsoep met gerookte paling (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Rouille:

- Pers de knoflook.
- Meng de eidooiers, azijn en mosterd in een kom. Roer dit met een garde tot een gladde massa.
- Voeg de olie al kloppend druppelsgewijs toe.
- Breng de rouille op smaak met zout, peper, knoflook, sambal en paprikapoeder.
- Schep de rouille in kleine bakjes (1 per persoon)

Bereidingswijze:

Soep:

- Bak de sjalotjes en de venkel circa 10 minuten op een zacht vuur in olie.
- Voeg de bouillon toe en kook dit circa 20 minuten tot de venkel zacht is.
- Pureer en zeef de soep en breng dit op smaak. Laat de soep afkoelen.
- Klop de slagroom lobbij.

Stokbrood:

- Snijd het stokbrood in plakjes (2 per persoon).
- Rooster deze onder de salamander (blijf erbij!).

Serveren:

- Verwarm de soep. Haal de pan van het vuur en spatel er voorzichtig de slagroom door.
- Breng de soep op smaak.
- Zet een bakje met de rouille op een klein bordje en leg er 2 sneetjes stokbrood naast.
- Verdeel de spinazie en de paling over de borden. Nappeer de soep erover heen.

Gevuld sardientje met couscous en tomatensaus

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Vis:</i>			
Sardientjes (à 100 gram)	4 stuks	10 stuks	20 stuks
<i>Couscous:</i>			
Couscous	120 gram	300 gram	600 gram
Koriander	1 takje	2 takjes	4 takjes
Saffraan	0.01 gram	0.25 gram	0.5 gram
Kippenbouillon	1.2 dl	3 dl	6 dl
Knoflook	1 teentje	2 teentjes	4 teentjes
Paprika (rood)	0.25 stuk	0.5 stuks	1 stuks
Paprika (groen)	0,25 stuk	0,5 stuk	1 stuk
Paprika (geel)	0,25 stuk	0,5 stuk	1 stuk
Sjalotjes	2 stuks	4 stuks	8 stuks
Spek (gerookt)	20 gram	50 gram	100 gram
Parmezaanse kaas	30 gram	60 gram	120 gram
Zout en peper			
<i>Tomatensaus:</i>			
Tomaten	3 stuks	6 stuks	12 stuks
tomatenpuree	0.4 eetlepl	1 eetlepel	2 eetlepels
Knoflook	1 teentje	2 teentjes	4 teentjes
Gemberpoeder	1 gram	2 gram	4 gram
Karwijzaad (gemalen)	2 gram	4 gram	8 gram
Paprika	0.25 stuk	0.5 stuk	1 stuk
Cayennepeper			
Zout			
<i>Korianderpuree:</i>			
Koriander	0,1 bosje	0,25 bosje	0.5 bosje
Paneermeel	16 gram	40 gram	80 gram
Citroensap			
Olijfolie			

Materiaal:

warme borden	snijplank	koksmes	bekken
steker (Ø 8 cm)	dunschiller	zeef	staafmixer
kaasrasp			

Vorbereiding:

Sardientjes:

- Schub de sardientjes
- Fileer de sardientjes maar laat het staartstukje zitten.
- Dek ze af en zet ze in de koeling.

Zie blad 2

Gevuld sardientje met couscous en tomatensaus (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Couscous:

- Schil de paprika's en snijd ze heel fijn brunoise. Houd de kleuren apart!
- Hak de sjalotjes en snijd het spek ook in kleine blokjes.

Korianderpuree:

- Pureer de koriander, olijfolie, paneermeel en citroensap.

Bereidingswijze:

Couscous:

- Kook de couscous volgens gebruiksaanwijzing. Gebruik geen water maar de kippenbouillon. Voeg enkele takjes koriander en wat knoflook toe.
- Week de saffraan 5 minuten in lauwwarm water en meng ze met de gare couscous.
- Bak de groene en gele paprikablokjes en het gerookt spek met de helft van de sjalotjes en de helft van de rode paprika's aan in olijfolie. De rest van de paprika en sjalotjes is voor de tomatensaus.
- Meng de groente met de couscous.
- Rasp de Parmezaanse kaas en voeg die toe aan de couscous.

Tomatensaus:

- Snijd de tomaten in stukken en bak ze aan in olijfolie met de resterende helft van de sjalotjes en de paprika.
- Hak de knoflook fijn en voeg dit samen met de tomatenpuree toe .
- Voeg het gemalen karwijzaad, cayenne- en gemberpoeder toe.
- Laat alles gaar worden. Maal het fijn in de magimix
- Breng het op smaak met zout en peper.

Sardientjes:

- Vul de sardientjes met de korianderpuree en bak ze aan beide zijden in de olijfolie.

Serveren:

- Vul een steker (8 cm Ø) met de couscous. Druk het stevig aan. Haal de steker eraf en leg er een sardientje op.
- Nappeer de saus rondom.

Piepkuiken met gevulde aardappels

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Vlees:			
Piepkuiken (450 gram)	2 stuks	5 stuks	10 stuks
Shii-take	50 gram	125 gram	250 gram
Varkensnet	120 gram	300 gram	600 gram
Bloem			
Olie			
Zout en peper			
Farce:			
Kipfilet	20 gram	50 gram	100 gram
Slagroom	0,25 dl	0,65 dl	1,3 dl
Noilly Prat			
Citroensap			
Zout en peper			
Gevulde aardappels:			
Aardappels (middelgroot)	3 stuks	8 stuks	15 stuks
Crème fraîche	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels
Bieslook			
Boter			
Zout en peper			
Groente:			
Peultjes	12 stuks	30 stuks	60 stuks
Worteltjes	6 stuks	15 stuks	30 stuks
Zout en peper			

Materiaal:

Warme borden	kookpan	snijplank	mes
keukenmachine	cocktailprikkers		

Vorbereiding:

Farce:

- Snijd de kipfilet in stukken en koel deze goed. Pureer het vlees in de keukenmachine. Voeg de slagroom toe.
- Breng de farce met zout en peper en een scheutje Noilly Prat op smaak.
- Zet het in de koeling voor later.

Piepkuiken:

- Snijd de pootjes en de borstjes van het piepkuiken. Snijd de pootjes over de lengte open en haal het botje eruit. Laat het onderste stuk bot zitten.
- Fileer de borstjes.
- Dep het varkensnet goed droog.
- Kruid de piepkuikenfilets met zout en peper. Bestrijk ze met farce en leg ze als een sandwich op elkaar. Wikkel ze in varkensnet.

Zie blad 2

Piepkuiken met gevulde aardappels (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Pootjes:

- Maak de shii-take goed schoon en snijd ze eventueel in stukjes.
- Kruid de pootjes met zout en peper. Duw een soort zakje boven in de poot en vul dit met de cantharellen. Maak het dicht met een cocktailprikker.

Gevulde aardappels:

- Kook de aardappels (met schil) bijna gaar.

Groente:

- Maak de peultjes en worteltjes schoon en blancheer ze kort in zout water.

Bereidingswijze:

Piepkuiken:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Bestrooi de piepkuikenpootjes met bloem. Braad ze aan in een pan en laat ze circa 12 minuten in de oven garen.
- Bak de piepkuikenfilets in wat olie rondom aan en laat ze circa 8 minuten in de oven garen.

Gevulde aardappels:

- Hak de bieslook fijn.
- Halveer de aardappels over de lengte en hol ze uit tot 1 cm van de rand.
- Meng het aardappelkruim met de crème fraîche en spatel de bieslook erdoorheen.
- Breng de massa op smaak met zout en peper. Houd dit warm.
- Bestrooi de uitgeholde aardappels met zout en besprenkel ze met wat olie. Laat ze circa 10 minuten in de oven bakken.
- Vul de aardappels met het aardappelkruim en bestrooi ze met bieslook.

Groente:

- Stoof de peultjes en worteltjes in wat boter en breng ze op smaak met zout en peper.

Serveren:

- Leg in het midden van het bord 1 halve gevulde aardappel.
- Snijd de piepkuikenborstjes in 2 plakken.
- Leg een plak aan de linkerkant van de aardappel en een piepkuikenpootje aan de rechterkant.
- Garneer met wat worteltjes en peultjes.

Clubsandwich van suikerbrood met aardbeien, groene pepers, vanillevla en vanille-ijs

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Suikerbrood (Fries)	4 plakjes	10 plakjes	20 plakjes
Aardbeien	160 gram	400 gram	800 gram
Boter	6 gram	15 gram	30 gram
Groene peper	1 theelepel	1,5 theelepel	3 theelepels
Kaneelsuiker (50 gram kaneel, 50 gram suiker)			
Olijfolie			
Zwarte peper			
Vanillevla:			
Melk	0.8 dl	2 dl	4 dl
Suiker	30 gram	75 gram	150 gram
Eidooiers	0,3 dl	0.75 dl	1.5 dl
Slagroom	0.5 dl	1.25 dl	2.5 dl
Custard	3 gram	7.5 gram	15 gram
Vanillestokje	0,2 stuk	0.5 stuk	1 stuks
Vanille-ijs:			
Melk	2 dl	5 dl	1 l
Suiker	100 gram	250 gram	500 gram
Eidooiers	4 stuks	8 stuks	16 stuks
Vanillestokje	0,5 stuk	1 stuk	2 stuks

Materiaal:

Koude borden	IJsmachine	Keukenmachine	Zeef
Garde	Pannen	IJsknijper	

Vorbereiding:

Vanille-ijs:

- Snijd het vanillestokje in de lengte open.
- Kook de melk met de helft van de suiker en het vanillestokje. Laat het 10 minuten trekken. Haal de pan van het vuur.
- Haal het vanillestokje uit de melk en schraap het merg eruit. Voeg dat weer aan de melk toe.
- Klop de rest van de suiker met de eidooiers tot het mengsel schuimig en licht van kleur wordt.
- Giet langzaam al kloppend de melk bij dit mengsel en verwarm het voorzichtig tot circa 85°C (let op: niet laten koken, anders gaat het schiften).
- Laat het al roerend afkoelen en doe het in de sorbetière en draai er ijs van.

Sandwich:

- Snijd zonodig het suikerbrood in dunne plakken.
- Besmeer de plakjes suikerbrood aan beide zijden met een beetje olijfolie en kaneelsuiker.

Zie blad 2

Clubsandwich van suikerbrood met aardbeien, groene pepers, vanillevla en vanille-ijs (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Vanillevla:

- Snijd de vanillestokjes in de lengte open.
- Kook de melk met de helft van de suiker en de vanillestokjes. Laat het 15 minuten staan met een deksel op de pan. Verwijder het merg uit de vanillestokjes en voeg dit aan de melk toe.
- Verwarm de eidooiers met een deel van de warme melk en de helft van de suiker. Giet dit terug in de pan bij de rest van de melk.
- Zet de pan weer op het vuur om de massa te laten binden.
- Roer de custard los met een beetje melk en voeg dit aan de massa toe. Laat het afkoelen.
- Klop de slagroom stijf en spatel die door de massa. Zet koud weg.

Bereidingswijze:

Sandwich:

- Rooster de plakken suikerbrood onder de salamander.
- Bak de aardbeien kort in een beetje boter, voeg de groene pepers toe en strooi wat zwarte peper erover.

Serveren:

- Snijd de sneetjes diagonaal doormidden.
- Leg een half plakje suikerbrood op het bord, aardbeien erop, een beetje vla erop en als laatste het andere halve plakje suikerbrood.



1 Tonijn met avocado en Japanse salade



2 Venkelsoep met gerookte paling



3 Gevulde sardientjes met couscous en tomatensaus



4 Piepkuiken met gevulde aardappels



**5 Clubsandwich van suikerbrood met aardbeien
Groene pepers, vanillevla en vanille ijs**

