

Maandmenu



januari 2009

Oosterse kalkoen met peultjes

Forel in sojasaus

Thaise miesoep

Rundvlees met tomaat en paprika in zwarte bonensaus

Peren in theesiroop

Koffie, Cappuccino, Espresso

Oosterse kalkoen met peultjes

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Vlees:			
Kalkoenfilet	300 gram	750 gram	1500 gram
Marinade:			
Kikkoman-saus	1 dl	2 dl	4 dl
Water	1 dl	2 dl	4 dl
Citroen	1 stuks	2 stuks	4 stuks
Knoflook	1 teentje	2 teentjes	4 teentjes
Gember	1 cm	3 cm	6 cm
Saus:			
Hoisin-saus	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels
Groente:			
Peultjes	100 gram	200 gram	400 gram
Sesamzaad	1,5 eetlepels	3 eetlepels	6 eetlepels
Sesamolie	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Paneren:			
Eiwit	90 gram	180 gram	360 gram
Kroepoek (ongebakken)	100 gram	200 gram	400 gram
Garnering:			
Koriander	4 takjes	10 takjes	20 takjes

Materiaal:

Snijplank	Koksmes	Bekken	Keukenmachine
Keukenpapier	Kookpan	Koekenpan	Frituurpan
Warme borden	Spuitflesje	Rasp	

Vorbereiding:

Vlees:

- Snijd het vlees in blokjes van 1,5 cm.
- Bak de kroepoek

Vlees:

- Rasp de gember heel fijn.
- Meng de Kikkoman-saus met het water, citroensap, knoflook en gember.
- Leg de blokjes kalkoenvlees hierin en laat dit 1 uur marinieren.

Groente:

- Snijd de peultjes Chinese.

Zie blad 2

Oosterse kalkoen met peultjes (vervolg)

Bereidingswijze:

Paneren:

- Maal de kroepoek in de keukenmachine fijn.
- Klop de eiwitten los.
- Haal het kalkoenvlees uit de marinade en dep het droog. Bewaar de marinade voor later.
- Haal de blokjes kalkoenvlees eerst door het eiwit en daarna door de kroepoek.

Saus:

- Verwarm de hoisin-saus en verdun het met een beetje marinade.

Groente:

- Blancheer de peultjes.
- Bak de sesamzaadjes in een droge koekenpan lichtbruin.
- Voeg de sesamzaadjes en de sesamololie aan de peultjes toe.

Frituren:

- Verwarm de frituurolie tot 180°C.
- Bak de stukjes kalkoenvlees in circa 3 minuten mooi goudbruin.

Serveren:

- Schep wat peultjes op een bord en daarop per persoon 5 stukjes kalkoenvlees.
- Nappeer wat hoisin-saus eromheen en garneer met een paar blaadjes koriander.

Forel in sojasaus

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
Vis:			
Forelfilets	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Olie			
Marinade:			
Knoflook	1 teentje	2 teentjes	4 teentjes
Gember	1 cm	2 cm	4 cm
Limoen (sap van)	0,5 stuk	1 stuk	2 stuks
Sojasaus (donker)	1,5 eetlepel	3 eetlepels	6 eetlepels
Sojasaus (zoete)	1,5 eetlepel	3 eetlepels	6 eetlepels
Rijstwyn	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Sambal	1 mespuntje	0,5 theelepel	1 theelepel
Olie	2 eetlepels	5 eetlepels	10 eetlepels
Groente:			
Chinese kool	125 gram	300 gram	600 gram
Paprika (rood)	1 stuk	2 stuks	4 stuks
Kippenbouillon	0,5 dl	1,2 dl	2,4 dl
Aardappelzetmeel	0,5 theelepel	1 theelepel	2 theelepels
Lente-uitjes	2 stuks	6 stuks	12 stuks
Olie			
Zout en peper			
Garnering:			
Mihoen	20 gram	50 gram	100 gram

Materiaal:

Warme borden	Snijplank	Koksmes	Bekken
Wok	Zeef	Koekenpan	Frituurpan
Keukenpapier			

Vorbereiding:

Forelfilets:

- Was de forelfilets, dep ze goed droog en snijd ze in twee stukken (schuin doorsnijden).

Marinade:

- Maak de knoflook en de gember schoon en hak ze heel fijn.
- Pers de limoenen uit en meng dit met de beide sojasauzen, rijstwyn, de sambal en de helft van de olie. Voeg de knoflook en de gember toe en meng alles goed.
- Voeg de vis bij de marinade en laat dit circa 20 minuten staan.

Forel in sojasaus (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Groente:

- Snijd de witte delen van de lente-uitjes in smalle reepjes en de groene stengels in ringetjes, houd ze apart.
- Snijd de Chinese kool in reepjes, spoel ze en dep ze droog.
- Was de paprika, schil ze met een dunschiller en snijd ze in smalle reepjes.

Mihoen:

- Verwarm de frituurolie tot 180°C.
- Bak, in delen, de mihoen knapperig. Laat het uitlekken op keukenpapier en strooi er een beetje zout overheen.

Bereidingswijze:

Groente:

- Giet een beetje olie in een pan, voeg het wit van de lente-uitjes en de paprika toe en roerbak dit onder voortdurend roeren, (het moet niet bruin bakken), de lente-uitjes moeten glazig zijn. Haal de lente-uitjes en de paprika uit de pan en houd dit apart.
- Giet de overgebleven olie in een wok en roerbak de Chinese kool hierin. Blus dit af met de kippenbouillon. Laat dit uitlekken in een zeef; vang de kippenbouillon op, zet de kool apart.

Forelfilets:

- Laat de forel in een zeef uitlekken en vang de marinade op.
- Giet wat olie in een pan en bak de vis in delen kort bruin. Houd de vis warm.

Groente:

- Schep het aardappelzetmeel in een kopje, doe er een beetje marinade bij en roer dit goed door elkaar.
- Giet de rest van de marinade bij het vocht van de Chinese kool en de kippenbouillon en bind het geheel met het aardappelzetmeel.
- Kook het even goed door.
- Breng het eventueel op smaak met wat sojasaus en sambal.

Serveren:

- Schep de groente op het bord en leg er twee stukjes forel bovenop.
- Schep de saus eroverheen en garneer met het groen van de lente-uitjes en de krokante mihoen.

Thaise miesoep

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Vlees:</i>			
Varkenshaas	150 gram	300 gram	600 gram
<i>Marinade:</i>			
Koriander	2 takjes	6 takjes	12 takjes
Zwarte peper (gemalen)	1 theelepel	2 theelepels	4 theelepels
Tomatenspuree	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels
Bruine suiker	1 theelepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Nam pla	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels
<i>Bouillon:</i>			
Vleesbouillon	1 l	2 l	4 l
Sereh	1 stengel	2 stengels	4 stengels
Laos	1 stukje	2 stukjes	4 stukjes
Spaanse peper	0,5 stuk	1 stuk	2 stuks
Eiermie	20 gram	50 gram	100 gram
Knoflook	4 teentjes	8 teentjes	16 teentjes
Taugé	100 gram	200 gram	400 gram
Pinda's	50 gram	100 gram	200 gram
Olie			

Materiaal:

Warme soepkommen	Snijplank	Koksmes	Kookpan
Zeef	Vergiet	Braadslee	

Vorbereiding:

Marinade:

- Haal de korianderblaadjes van de steeltjes en bewaar ze voor later.
- Hak de steeltjes heel fijn, meng ze in een kommetje samen met de zwarte peper, tomatenspuree, suiker en de Nam pla.
- Bestrijk het varkenshaasje met dit mengsel. Laat het vlees afgedekt in de koeling circa 1 uur marineren.
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Vet de braadslee in en leg het varkenshaasje erin. Rooster het vlees in circa 15 minuten gaar.

Zie blad 2

Thaise miesoep (vervolg)

Bereidingswijze:

Soep:

- Snijd de sereh en de laos in stukjes.
- Halveer de rode peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in kleine stukjes. Breng de bouillon met de sereh, laos en rode peper tegen de kook aan en laat dit circa 20 minuten trekken.
- Zeef de bouillon en houd hem warm.
- Rooster de pinda's in een droge koekenpan en hak ze fijn.
- Pel de knoflook en hak ze fijn.
- Verhit de olie in een steelpan en fruit de knoflook knapperig bruin.
- Bereid de eiermie volgens de gebruiksaanwijzing.
- Maak de taugé schoon en doe ze in een vergiet. Schenk er kokend water over.
- Snijd het varkenshaasje in dunne plakjes.

Serveren:

- Verdeel de varkenshaas, eiermie en taugé over de soepkoppen. Schenk de hete bouillon erop.
- Strooi de knoflook, korianderblaadjes en de pinda's over het geheel.

Rundvlees met tomaat en paprika in zwarte bonensaus

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Saus:</i>			
Tomaten (grote)	2 stuks	4 stuks	8 stuks
Zwarte bonen (gezouten)	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels
Water	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels
<i>Vlees:</i>			
Rundvlees	300 gram	600 gram	1200 gram
Sojasaus (donkere)	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels
Sojasaus (manis zoete)	2 eetlepels	4 eetlepels	8 eetlepels
Maïzena	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Sherry (droge)	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Suiker	1 theelepels	2 theelepels	4 theelepels
Paprika (groen)	1 stuk	2 stuks	4 stuks
Olie	3 eetlepels	6 eetlepels	12 eetlepels
Runderbouillon	1,5 dl	4 dl	8 dl
Peper	1 mespuntje	2,5 mespuntjes	5 mespuntjes
<i>Rijst:</i>			
Pandanrijst	200 gram	400 gram	800 gram
Prei (dunne)	0,5 stuk	1 stuk	2 stuks
Ei	1 stuk	2 stuks	4 stuks
Room	0,5 dl	1 dl	2 dl
Zout en peper			

Materiaal:

Warme borden	Kookpan	Snijplank	Mes
Kommetje	Schaal	Timbaaltje	

Vorbereiding:

Saus en vlees:

- Verwijder de kern uit de tomaten en snijd ze in 8 partjes.
- Kneus de zwarte bonen, voeg het water toe en zet dit apart.
- Snijd het vlees in reepjes.
- Meng de sojasaus, sherry, maïzena, suiker en het vlees in een schaal en zet het weg.
- Maak de paprika schoon en snijd deze in reepjes.

Pandanrijst:

- Breng in een ruime pan water aan de kook. Voeg de rijst en het zout toe en kook dit circa 8 minuten.
- Giet het af en laat de pan met de deksel erop nog 3 minuten staan.
- Laat de rijst afkoelen en schep het af en toe om.
- Snijd de prei in halve ringen. Meng de eieren en de room.

Zie blad 2

Rundvlees met tomaat en paprika in zwarte bonensaus (vervolg)

Bereidingswijze:

Saus en vlees:

- Verhit de wok en doe de olie erin. Roerbak de paprikareepjes in 1 minuut; haal ze eruit.
- Doe het vlees en het sojamengsel in de wok en roerbak dit circa 2 minuten.
- Voeg de geweekte zwarte bonen en de bouillon toe. Breng dit aan de kook en laat het een beetje indikken.
- Voeg de paprika, tomaten en peper toe en laat het goed heet worden. Haal alles uit de wok en houd het warm.
- Maak de wok schoon.

Pandanrijst:

- Verhit de wok, voeg de olie toe en wok de prei even aan.
- Voeg het ei/roommengsel toe en laat het rul worden.
- Schep de rijst erdoorheen en warm het geheel goed door.

Serveren:

- Doe de rijst in een timbaaltje en stort dit uit op het bord.
- Schep het vlees en de saus eromheen.

Peren in theesiroop

Hoeveelheid	4 personen	10 personen	20 personen
Ingrediënten			
<i>Peren in siroop:</i>			
Peren (rijpe)	4 stuks	10 stuks	20 stuks
Sinaasappel (onbehandeld)	0,5 stuk	1 stuk	2 stuks
Gember	1,5 cm	3 cm	6 cm
Suiker	80 gram	200 gram	400 gram
Steranijs	2 stuk	5 stuks	10 stuks
Jasmijnthee	1 eetlepel	2 eetlepels	4 eetlepels
Water			
<i>Limoensorbet:</i>			
Limoenen	1,5 stuk	3 stuks	6 stuks
Suiker	60 gram	150 gram	300 gram
Water	1 dl	2 dl	4 dl
Eiwit	0,5 stuk	1 stuk	2 stuks
<i>Garnering:</i>			
Steranijs, stukjes fruit,			

Materiaal:

Koude borden	IJsmachine	Keukenmachine	Zeef
Garde	Pannen	Zesteur	Citruspers
Thee-ei	IJsknijper		

Vorbereiding:

Limoensorbet:

- Pers de limoenen uit.
- Verhit het water. Los de suiker in het water op. Voeg van het vuur af het limoensap toe. Laat het afkoelen in de koeling.
- Draai er ijs van in de ijsmachine.
- Klop het eiwit tot schuim en voeg dit aan de massa toe wanneer dit stijf begint te worden.

Theesiroop:

- Was de sinaasappel(s) met heet water. Haal met een zesteur circa ¼ deel van de schil af. Pers de sinaasappel(s) uit.
- Schil de gember en snijd die in dunne schijfjes.
- Kook het sinaasappelsap, de -schil de suiker, de gember en de steranijs circa 5 minuten in water.
- Laat de thee in een thee-ei circa 3 minuten meetrekken. Haal de thee eruit.

Zie blad 2

Peren in theesiroop (vervolg)

Vorbereiding: (vervolg)

Theesiroop: (vervolg)

- Schil de peren.
- Voeg de peren aan het theemengsel toe en laat dit pocheren tot de peren zacht zijn. Let op, niet zo zacht als stoofperen!
- Haal de pan van het vuur en laat de peren in het vocht afkoelen.
- Haal de peren uit het vocht en snijd een stukje van circa 2 cm van de peer.
- Laat de thee inkoken tot het stroperig is geworden.

Serveren:

- Zet de peer op een bord. Schep een bolletje limoenijs op de peer en dek dit af met het stukje dat je van de peer hebt gesneden.
- Nappeer wat theesiroop rondom de peer en garneer met steranijs en stukjes fruit.



1 Oosterse kalkoen met peultjes



2 Forel in sojasaus



3 Thaise miesoep



4 Rundvlees met tomaat en paprika in zwarte bonensaus



5 Peren in theesiroop

