

Maandmenu
Samengesteld door Rigoni



Caribische rondreis
Juni 2017

Blood Sausage and Yuca Shepherd's Pie
Taartje van Caribische bloedworst en cassave
met avocado en koreandersaus

Callaloo
Tayerbladsoep met krab

Camarones Rellenos
Gefrituurde garnalen met een ansjovisvulling

Gebraden eendenborst met
marmelade van Julie-mango's
en aubergine in kokosroom en riz au Djon Djon

Appelbananen met zuurzakroomijs
en granaatappelsaus

Mokka

Caribische bloedworst en cassave shepherd's pie

Hoeveelheid	8 personen	16 personen
Ingrediënten		
<i>Shepherd's pie:</i>		
Cassave geschild (bij diepgevroren cassave)	2 stuks (500 gram))	4 stuks (1000 gram)
Melk	150 ml	300 ml
Boter	80 gram	160 gram
Witte peper		
Zeezout		
Koolzaadolie	15 ml	30 ml
Caribische bloedworst/(boudin noir)	650 gram	1300 gram
Ui	1 stuk	2 stuks
Tomaat	1 stuk	2 stuks
Pique (staat klaar)	15 ml	30 ml
Verse koriander	2 theelepels	4 theelepels
<i>Saus:</i>		
Crème fraiche	150 ml	300 ml
Verse koriander	1 bosje	2 bosjes
Witte peper		
Zeezout		
<i>Groente:</i>		
Avocado	1,5 stuk	3 stuks
Limoen	1 stuk	2. stuks
<i>Garnering:</i>		

Vorbereiding:

Cassave shepherd's pie:

- Doe de cassave met koud water in een pan.
- Voeg zout toe.
- Breng aan de kook en laat de cassave 20 tot 25 minuten koken totdat ze gaar zijn.
- Giet ze af, maar bewaar 65 ml / 130 ml van het kookvocht.
- Splijt de cassave over delengte door midden en verwijder de nerf.
- Prak de cassave met een vork fijn
- Breng in een pan de melk en de boter langzaam aan de kook
- Voeg de cassave toe en roer tot alle melk is opgenomen.
- Breng op smaak met zout en peper

Caribische bloedworst en cassave shepherd's pie

Bereidingswijze:

Cassave shepherd's pie:

- Verhit de canola-olie op matig vuur.
- Voeg de bloedworst toe en laat die 7 tot 10 minuten zachtjes bakken.
- Haal de pan van het vuur en laat de bloedworst iets afkoelen.
- Verwijder het vel (darm) van de bloedworst en prak de worst los.
- Pliceer de tomaat en snijd die brunoise.
- Snijd de ui fijn.
- Doe de worst weer in de pan en voeg de uien en de tomaten toe.
- Bak het mengsel ongeveer 5 minuten totdat de uien gaar zijn.
- Voeg het apart gehouden kookvocht van de cassave, de pique en de koriander toe.
- Laat het mengsel nog 3 minuten door en door heet worden.
- Breng op smaak met peper en zout.

Saus:

- Pureer de crème fraiche en de koreander met de staafmixer.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Roer de helft van het sap van de limoen door de saus.

Serveren:

- Verhit kort voor het serveren de cassavepuree en de bloedworst opnieuw.
- Snijd kort voor het serveren de avocado over de lengte doormidden, verwijder pit en schil.
- Snijd iedere helft in 3 parten en besprek ze met het overgebleven limoensap.
- Plaats op voorverwarmde borden iets uit het midden een metalen ring (5 cm ø en 7 cm hoog).
- Schep in de ringen de bloedworst tot $\frac{3}{4}$ van de hoogte.
- Schep daarop de cassavepuree.
- Verwijder de ringen.
- Leg op ieder bord een partje avocado en schep daarover wat saus.

Pique

Hoeveelheid	8 personen	16 personen
Ingrediënten		
Water	625 ml	
Ananasschillen	180 gram	
Kleine groene hete pepers	8 stuks	
Kleine rode hete pepers	4 stuk	
Knoflook zonder schil	1 teen	
Oregano	1 takje	
Peperkorrels	1 theelepel	
Suiker	0,5 theelepel	
Snufje zout		
Olijfolie (extra vergine)		
Martiaal:		
Hittebestendige fles met smalle hals		

Bereidingswijze:

- Doe de ananasschillen samen met het water in een pan.
- Breng het mengsel aan de kook.
- Haal de pan van het vuur en laat het mengsel 5 minuten trekken.
- Giet het door een zeef.
- Steriliseer in een grote pan met kokend water een hitte bestendige fles.
- Maak met een scherp mesje in alle pepers een snee van ongeveer 1 cm.
- Doe de pepers, knoflook, oregano, peperkorrels, suiker en zout in de fles.
- Schenk de ananasinfusie erbij in de fles.
- Giet langzaam olijfolie bovenop het mengsel in de fles.
- De olijfolie moet de vloeistof volledig bedekken.
- Laat de fles 1 week open staan bij kamertemperatuur.
- Dek af met een stukje kaasdoek.
- Gedurende deze periode zullen belletjes naar de oppervlakte komen.
- Na deze week zal dat proces gestopt zijn. (In de winter kan het proces langer duren. De vloeistof moet helder geworden zijn.)
- Sluit de fles nu af en bewaar de pique koel.
- Gebruik de pique naar behoefte als pittige smaakmaker in soep, bij vlees, gevogelte, salades enz.

Dit recept is voor thuis

Op de club staat dit al klaar voor jullie

Callaloo (Crab and greens soup) Barbados

Hoeveelheid	8 personen	16 personen
Ingrediënten		
<i>Soep:</i>		
Callaloo (tayerblad)	330 gram	660 gram
Boter	60 gram	120 gram
Uien fijn gehakt	65 gram	130 gram
Knoflook	0,8 theelepel	1,6 theelepel
Kippenbouillon	800 ml	1600 ml
Kokosmelk	120 ml	240 ml
Zout		
Zwarte peper		
Krab, schoon (vers of uit blik) (goede kwaliteit)	330 gram	660 gram
Pique saus	1 theelepel	2 theelepels

Vorbereiding:

Soep:

- Was de tayerblad onder koud stromend water.
- Snijd se stelen af. Schil de stelen.
- Het schilletje kan van de stengels afgetrokken worden.
- Snijd de stelen in stukken; snijd de bladeren in reepjes.
- Houd wat reepjes apart.
- Weeg de krab af en bewaar 2 mooie stukjes per bord.
- Smelt de boter in een pan met dikke bodem.
- Voeg de ui en de knoflook toe en bak die al roerend 5 minuten glazig, maar niet bruin.
- Voeg de groenten toe en schep die ongeveer 5 minuten goed om in de boter, zodat ze glanzen en wat slinken.
- Voeg de kippenbouillon, kokosmelk, peper en zout toe.
- Breng het mengsel snel aan de kook.
- Draai de vlam klein en laat de soep ongeveer 10 minuten sudderen.
- Zet geen deksel op de pan.
- Pureer de soep met de staafmixer,

Callaloo (Crab and greens soup) Barbados

Bereidingswijze:

Soep:

- Breng de soep op smaak met peper, zout en 1 theelepel piquesaus en verhit de soep voorzichtig roerend.

Serveren:

- Serveer in voorverwarmde borden.
- Verwarm de krab licht in de magnetron.
- Leg de krab en de reepjes tayerblad in de borden.
- Schenk daarover de **hete** soep.
- Garneer met de achtergehouden stukken krab. (2 per bord)

Gefrituurde garnalen met een ansjovisvulling

Hoeveelheid	8 personen	16 personen
Ingrediënten		
Beslag:		
Bloem	240 gram	480 gram
Eierdooiers	2 stuks	4 stuks
Bier (dood)	360 ml	720 ml
Zout	2 theelepels	4 theelepels
Boter (gesmolten)	60 gram	120 gram
Eiwit	2 stuks	4 stuks
Vulling:		
Boter (zachte)	120 gram	240 gram
Anjovispasta (tube van 60 gram)	1 stuk	2 stuks
Uien (fijn gehakt)	4 eetlepels	8 eetlepels
Limoensap	3 eetlepels	6 eetlepels
Zwarte peper		
Vers broodkruim	60 gram	120 gram
Garnalen:		
Garnalen grote (24 in een kg)	24 stuks	48 stuks
Bloem	240 gram	480 gram
Arachideolie		
Saus :		
Olijfolie extra vierge	5 eetlepels	10 eetlepels
Ui (niet te groot)	2 stuks	4 stuks
Tomaat (grote vleestomaat)	1 stuk	2 stuks
Verse rode peper	1 stuk	2 stuks
Zwarte peper		
Peterselie	2 eetlepels	4 eetlepels
Knoflook	2 tenen	4 tenen
Laurier	1 blaadje	2 blaadjes
Limoensap en rasp	2 stuks	4 stuks
Suiker naar smaak		
Garnering:		
Kervel		

Gefrituurde garnalen met een ansjovisvulling

Vorbereiding:

Beslag:

- Doe de bloem in een ruime kom.
- Maak een kuil in de bloem en doe daarin de eidooier, bier en zout.
- Meng alle ingrediënten goed en voeg geleidelijk de gesmolten boter toe.
- Roer tot een homogeen beslag. Daarna niet meer roeren.
- Laat het beslag minstens 30 minuten rusten.
- Klop het eiwit stijf en spatel dat door het beslag.
- Voeg water toe als het beslag te dik is.

Vulling:

- Klop de zachte boter in een ruime kom met een houten lepel of spatel tot een lichte en luchtige crème.
- Klop de ansjovispasta, uien, limoensap en peper door de botercrème.
- Roer als het mengsel smeug is, het broodkruim er geleidelijk door.
- Plaats de vulling minstens 20 minuten in de koeling. De vulling moet stevig zijn.

Saus:

- Maak de ui schoon en hak deze fijn.
- Plisseer de tomaat en snijd hem brunoise.
- Verwijder bij de verse peper de zaden en de zaadlijst en hak de peper fijn.
- Hak de peterselie fijn; hak of pers de knoflook fijn.
- Rasp de schil van de limoenen.
- Pers de limoen uit.

Bereidingwijze:

Garnalen:

- Verhit frituurolie tot 190 graden.
- Maak met een klein, scherp mes een snede van 7 mm diep in de rugzijde van de garnalen en verwijder eventueel de darm.
- Pas op dat je de garnaal niet doormidden snijdt.
- Stop met je vingers een theelepel vulling in de gemaakte snede.
- Druk de zijanten tegen elkaar om de garnaal te sluiten.
- Rol de garnalen in de bloem en schud de overtollige bloem af.
- Haal daarna directe garnalen door het beslag en frituur ze ongeveer 6 minuten.
- Keer ze tijdens het frituren regelmatig om, zodat ze aan alle kanten goudbruin worden.
- Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Gefrituurde garnalen met een ansjovisvulling

Bereidingwijze:

Saus:

- Verhit de olie.
- Fruit de ui en knoflook hierin, zonder ze te laten kleuren.
- Voeg tomaten, verse peper, peterselie en laurierblad toe.
- Laat het mengsel 5 minuten zachtjes pruttelen.
- Voeg zout en zwarte peper toe.
- Voeg limoenrasp toe.
- Laat nog 2 minuten pruttelen.
- Voeg in beetje limoensap toe, steeds proevend.
- Breng op smaak met een snufje suiker.
- Verwijder voor het serveren het laurierblad.

Serveren:

- Leg op een voorverwarmd bord.
- De gefrituurde garnalen en schep een eetlepel saas in het midden.

Gebraden eendenborst met marmelade van Julie-mango's en aubergine in kokosroom en riz au Djon Djon

Hoeveelheid	8 personen	16 personen
Ingrediënten		
<i>Vlees:</i>		
Eendenborst	4 stuks	8 stuks
Zonnebloemolie	1 eetlepel	2 eetlepels
Zout		
Peper		
<i>Marinade:</i>		
Ui	1 stuk	2 stuks
Knoflook	2 tenen	4 tenen
Komijn	Snuf	Snuf
Zout		
Zwarte peper, vers gemalen		
Zonnebloemolie	2 eetlepels	4 eetlepels
Witte wijnazijn	2 eetlepels	4 eetlepels
<i>Julie mango's of gewone mango's:</i>		
Mango's zeer rijpe	3 stuks	6 stuks
Kaneel	1 theelepel	2 theelepels
Cayennepeper	1 theelepel	2 theelepels
Kardemompoeder	1 theelepel	2 theelepels
Honing	1 eetlepel	2 eetlepels
Karwijpoeder	1 eetlepel	2 eetlepels
Pimentpoeder (allspice)	1 theelepel	2 theelepels
Kervel fijn gehakt	2 takjes	4 takjes
Zout	Naar smaak	
Peper	Naar smaak	
Zonnebloemolie	1 eetlepel	2 eetlepels
<i>Riz au djon djon (haiti):</i>		
Zie ander recept		
<i>Aubergine in kokosroom:</i>		
Zie ander recept		
<i>Garnering:</i>		

Vorbereiding:

Marinade:

- Meng de fijn gehakte uien, fijn gehakte knoflook en de komijnpoeder.
- Voeg zout en peper toe en doe er de olie en azijn bij schep het goed door elkaar.
- Doe dit samen met de eendenborsten in een vacuüm zak en vacumeer het.
- Zet het vlees 2 uur in de koeling.

Gebraden eendenborst met marmelade van Julie-mango's en aubergine in kokosroom en riz au Djon Djon

Vorbereiding:

Mangomarmelade::

- Schil de mango's, snijd het vruchtvlees van de pitten.
- Pureer het in de keukenmachine.
- Roer de kaneel, de cayennepeper, het kardemompoeder, de honing, het karwijpoeder en de pimentpoeder door de mangopuree.
- Schep de mangopuree in een steelpan en laat het op laag vuur 5 minuten koken.

Bereidingswijze:

Vlees:

- Verwarm de oven op 180°C.
- Haal de eendenborsten uit de vacuümzak en laat uitlekken.
- Wrijf ze rond om in met wat olie en peper.
- Leg de eendenborsten op een braadslee en laat ze in de hete oven 15 minuten bakken.

Serveren:

- Trancheer de eendenborstfilet in mooie plakken.
- Leg in het midden van de borden wat van de mangomarmelade.
- Verdeel daarop de eendenborstfilets.
- Garneer met fijngehakte kervel.
- Leg boven aan het bord wat van de aubergine en wat van de rijst.

Aubergine met kokosroom en riz au Djon Djon

Hoeveelheid	8 personen	16 personen
Ingrediënten		
<i>Aubergine:</i>		
Boter	20 gram	40 gram
Aubergine	700 gram	1400 gram
Uien	250 gram	500 gram
Geplette rode peperkorrels	0,5 theelepel	1 theelepel
Zwarte peper		
Kokosmelk van verse kokosnoot (Zie uitleg)	600 ml	1200 ml
Room	400 ml	800 ml
Zout		
<i>Riz au djon djon:</i>		
Gedroogde Djon djon paddenstoelen (te vervangen door morilles of trompets du mort)	20 gram	40 gram
Water	360 ml	720 ml
Arachideolie	15 ml	30 ml
Gerookt spek blokjes	20 gram	40 gram
Groene peper fijn gehakt	30 gram	60 gram
Peterselie	3 eetlepels	6 eetlepels
Lente-uitjes	1 eetlepel	2 eetlepels
Knoflook fijn gehakt	1 theelepel	2 theelepels
Rijst (lange korrel)	200 gram	400 gram
Gedroogde tijm	0,25 theelepel	0,5 theelepel
Gemalen kruidnagel	1 mespuntje	2 mespuntjes
Zout		

Vorbereiding:

Aubergine:

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Beboter een bakvorm van 23 x 33 x 5 cm met de zachte boter.
- Snijd de uien fijn. Schil de aubergine en snijd die over de lengte in plakken van 6 mm (snijmachine stand 18).
- Leg de helft van de aubergine in de bakvorm; indien nodig overlappend.

Riz au Djon Djon:

- Week de paddenstoelen 30 minuten in 90 ml kokend water. Breng ze op hoog vuur aan de kook. Temper de warmtebron en houd de paddestoelen 15 minuten tegen de kook aan.
- Giet ze door een zeef en vang het kookvocht op. Meet dit af.
- Snijd de paddenstoelen in kleine stukken.

Aubergine met kokosroom en riz au Djon Djon

Bereidingswijze:

Aubergine:

- Verdeel de helft van de fijngesneden uien hierover.
- Leg hierop de rest van de aubergineplakken.
- Verdeel hierover de resterende fijngesneden uien.
- Bestrooi met de rode peper, zout en vers gemalen zwarte peper.
- Meng room en kokosmelk.
- Giet dit mengsel gelijkmatig over de aubergine.
- Dek de bakvorm goed af met aluminiumfolie; plaats de vorm 45 minuten in het midden van de oven.
- Verwijder de folie en bak het gerecht nog ongeveer 10 minuten tot het lichtbruin is.

Kokosmelk

1 kokosnoot

250 ml kokend water

Boor twee van de drie kiemogen open met een scherp voorwerp.

Giet het kokoswater uit de noot en vang het op.

Sla de noot stuk en verwijder met een klein mesje het vruchtvlees.

Rasp het vruchtvlees samen met het kokoswater in een keukenmachine zo fijn mogelijk.

Doe het mengsel in een kom en giet het kokende water erop. Laat het een uur staan.

Pers met behulp van een natgemaakte kaasdoek zo veel mogelijk vocht eruit.

Als er wat minder geconcentreerde kokosmelk nodig is kun je deze bewerking nogmaals herhalen met 250 ml kokend water.

Een koksnoot weegt gemiddeld 650 gram en levert ongeveer 750 ml kokosmelk op.

Aubergine met kokosroom en riz au Djon Djon

Riz au Djon Djon:

- Verhit de olie in een pan met dikke bodem.
- Bak de spekblokjes al omscheppend tot ze bruin en knapperig zijn en al het vet is vrijgekomen.
- Schep de spekblokjes uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
- Doe de groene peper, peterselie, lente-uitjes en knoflook in de pan en bak ze 2 minuten.
- Laat ze niet bruin worden.
- Voeg de rijst toe en bak die al roerend 2 tot 3 minuten.
- Laat niet bruin worden.
- Vul het kookvocht van de paddestoelen met kokend water aan tot 360 / 720 ml en giet dit bij de rijst.
- Voeg de paddestoelen, spekblokjes, tijm, kruidnagel en zout toe en breng het mengsel al roerend snel aan de kook.
- Draai de vlam zo klein mogelijk.
- Dek de pan goed af en laat het gerecht 20 minuten sudderen totdat de rijst alle vocht heeft opgenomen.
- Controleer gaarheid en smaak.
- Roer de rijst los met een vork.

Serveren:

- Zie gerecht gebraden eendenborst.

Bananen met zuurzakij's en granaatappelsaus

Hoeveelheid	8 personen	16 personen
Ingrediënten		
Zuurzakij's:		
Zuurzakpulp (potje van 300 ml)	2 stuks	4 stuks
Slagroom	250 ml	500 ml
Suiker	150 gram	300 gram
Granaatappelsaus:		
Granaatappel	4 stuks	8 stuks
Suiker	80 gram	160 gram
Citroensap	2 eetlepels (1 citroen)	4 eetlepels (2 citroenen)
Rode wijn	1,2 dl	2,4 dl
Vanilleroom:		
Slagroom	250 ml	500 ml
Witte basterdsuiker	2 eetlepels	4 eetlepels
Vanillesuiker	2 zakjes	4 zakjes
Bananen:		
Appelbanen of minibananen	8 stuks	16 stuks
Boter	30 gram	60 gram
Garnering:		
Muntblaadjes		

Vorbereiding:

Zuurzakij's:

- Pureer de pulp met de staafmixer.
- Wrijf de puree door een fijne zeef.
- Kook de suiker met wat water enkele minuten (niet laten karamelliseren).
- Voeg de zuurzakpuree toe.
- Verhit het mengsel tot het net aan de kook komt.
- Haal de pan van het vuur.
- Roer de slagroom erdoor.
- Laat het mengsel koud worden.
- Draai er ijs van.

Granaatappelsaus:

- Halveer voor de saus de granaatappels en haal de pitten er met een lepel uit.
- Laat ze 4 à 5 minuten koken met de suiker, het citroensap en de rode wijn.
- Passeer het mengsel door een fijne zeef
- Laat de saus eventueel inkoken; bindt de saus indien nodig met arrowroot of aardappelzetmeel.
- Breng op smaak met citroensap.
- Laat de saus afkoelen.

Bananen met zuurzakij's en granaatappelsaus

Bereidingswijze:

Vanilleroom:

- Klop de slagroom halfstijf met de suiker en de vanillesuiker.

Bananen:

- Pel de bananen en halveer ze overlangs.
- Smelt de boter in een pan en bak hierin de bananen aan beiden kanten goudgeel en zacht.

Serveren:

- leg op elk bord 2 halve bananen.
- leg er een bolletje zuurzakij's bij en een lepel vanilleroom.
- schep er dan pas de granaatappelsaus bij.
- garneer af met mintblaadjes.



1. Taartje van Caribische bloedworst en cassave



2. Tayerbladsoep met krab



3. Gefrituurde garnalen met ansjovisvulling



4. Gebraden eendenborst met marmelade van mango



5. Appelbananen met zuurzakijns en granaatappelsaus

