

## Maandmenu



MAART 2024

Afrika

Bunny Chow Shakshuka

\*\*\*\*\*

Afrikaanse Butternut (pompoen) soep

\*\*\*\*\*

Papillotten van Kaapse heekfilet

\*\*\*\*\*

Kaap-Maleier curry met gele rijst en okra

\*\*\*\*\*

Malvapudding met cognacsaus en vanille-ijs

\*\*\*\*\*

Mokka

| <b>Bunny Chow shakshuka</b> |                           |  |  |
|-----------------------------|---------------------------|--|--|
| 8p                          | 16p                       | Benodigdheden  | Bereidingswijze  |
| 2<br>1<br>4<br>2el<br>2el   | 2<br>2<br>8<br>4el<br>4el | Ui<br>Prei dik<br>Teen Knoflook<br>Komijn<br>Korianderzaad (fijn maken in de vijzel) | <b>Shakshuka</b><br>Snij de prei in dunne ringetjes. Snipper de ui. Hak de knoflook fijn,<br>Verwarm in een hapjespan de olijfolie. Fruit de ui met een snuf zout op medium tot laag vuur. Bak de ui minstens 7 minuten.<br>Voeg nu de knoflook, korianderzaadjes, komijn en prei toe. Bak weer rustig tot alle smaken vrij komen, dat duurt minstens 10 minuten. Hou het vuur laag. |
| 600g<br>600g<br>75ml        | 1,2kg<br>1,2kg<br>150ml   | Groene kool<br>Wilde spinazie<br>Kookroom  | Snij de kool in dunne repen.<br>Voeg de kool toe en de wilde spinazie. Bak ze totdat ze zacht zijn.<br>Roer de room erdoor. Maak op smaak met peper en zout  |
| 8                           | 16                        | Kaiser broodjes  | <b>Broodje</b><br>Als de broodjes wat zachter zijn, piep ze dan even op.<br>Snij een kapje van het brood en hol het uit  |
| 8<br>150g                   | 16<br>300g                | Kwarteleitje<br>Feta   | Bak de kwarteleitjes in een ring zodat ze klein blijven.<br>Verbrokkel de feta.  |
| ¼<br>1                      | ¼<br>2                    | Bosje koriander<br>Bosuitje  | <b>Afwerking</b><br>Doe wat shakshuka in de broodjes. Leg er een gebakken eitje op en wat verkrumelde feta.<br>Garneer verder met wat koriander en dunne ringetjes bosui.  |

## Afrikaanse Butternut Pompoensoep

| 8p          | 16p        | Benodigdheden           | Bereidingswijze  |
|-------------|------------|-------------------------|--|
| 1           | 2          | Flespompoen             | <p>Snijd de flespompoen door midden en verwijder de pitten. Snijd de pompoen in parten of stukken. Schil de stukken. Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg de pompoen op een geoliede bakplaat. Verpak de ui en knoflook in aluminium folie en leg die ook op de plaat. Rooster alles in 45-60 min. gaar. Pureer het vruchtvlees samen met de ui en knoflook tot een glad mengsel. ( meerdere porties in de Magimix)</p> |
| 2<br>1 teen | 4<br>2teen | Uien<br>Knoflook        |  |
| 1.5 L       | 3Ll        | Groentebouillon         | <p>Vul een pan met de bouillon en puree. Voeg laurier, bruine suiker, currypoeder, oregano, kaneel en nootmuskaat toe. Laat alles 10 minuten zachtjes pruttelen. Haal de laurier er uit.</p>   |
| 1           | 2          | Laurierblad             |  |
| 1 tl        | 2tl        | Bruine<br>basterdsuiker |  |
| 1 tl        | 2tl        | Currypoeder             |  |
| 1 tl        | 1tl        | Oregano                 |  |
| ½ tl        | 1tl        | Kaneel                  |  |
| Wat         | wat        | Nootmuskaat             |  |
| 20g         | 40g        | pompoenpitten           |  |
| 225 gr      | 450g       | Yoghurt                 | <p>Rooster de pompoenpitten voor garnering</p> <p>Voeg net voor het serveren de yoghurt toe en breng op smaak met zout, peper, bouillonpoeder en voeg eventueel nog water toe voor de hoeveelheid.</p>   |

**Papillotte van Kaapse Heekfilet\***

| 8p                         | 16p                        | Benodigdheden   | Bereidingswijze  |
|----------------------------|----------------------------|---|--|
| 1 kg<br>200g<br>4<br>100ml | 2 kg<br>400g<br>8<br>200ml | Heekfilet *<br>Champignons<br>Bosuitjes<br>Witte wijn | <p><b>Heekfilet</b><br/>Verwarm de oven voor op 160 gr.<br/>Verdeel de heekfilet in stukken van ongeveer 125 gr.<br/>Snijd de champignons in plakken. Snijd de bosui in kleine stukken.<br/>Knip vellen bakpapier van ongeveer 30 x 40 cm.<br/>Bestrooi de vis met peper en zout aan beide zijden. Leg in het midden van het vel bakpapier een stukje vis. Beleg de vis met champignons, bestrooi met stukjes bosui en voeg 1 el wijn toe. Vouw het pakketje dicht en rol de zijkanten naar binnen. Het is belangrijk dat de randjes zo strak mogelijk zijn gevouwen, anders gaat het lekken.<br/>Leg de pakketjes op een bakplaat en laat ze 18 minuten in de oven garen.</p> |
| 600g<br>2<br>2 el          | 1200g<br>4<br>4 el         | Peultjes<br>Citroenen<br>Boter                        | <p><b>Peultjes</b><br/>Breng een ruime pan water aan de kook en voeg de peultjes toe met een snufje zout. Kook deze zo'n 5 minuten beetgaar en giet af. Doe ze terug in de pan met de boter.<br/>Rasp van de helft van de citroenen, de citroenschil boven de peultjes en roer door de peultjes.<br/>Snijdt de andere citroenen in partjes.</p> <p><b>Serveren</b><br/>Leg de pakketjes op grote borden.<br/>Knip met een schaar de bovenkant open. <b>Pas op</b>, de damp die vrijkomt kan heet zijn. Serveer met een partje citroen.</p> <p><b>* Afhankelijk van verkrijgbaarheid</b></p>  |

| <b>Kaap Maleier curry met gele rijst</b>   |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 8p   | 16p   | Benodigdheden  | Bereidingswijze  |
| 1,5 el<br>1<br>3<br>1,5 el<br>4<br>1,5 tl<br>1 tl<br>1 tl<br>1 tl<br>10<br>1<br>1<br>300g<br>2 el<br>1<br>8<br>375 g | 3el<br>2<br>6<br>3el<br>8<br>3tl<br>2tl<br>2tl<br>1tl<br>20<br>2<br>2<br>600g<br>4el<br>2<br>16<br>750g | olie<br>uien<br>knoflooktenen<br>gember geraspt<br>kruidnagels<br>kurkuma<br>witte peper gemalen<br>korianderpoeder<br>komijn<br>kardamon peulen<br>kaneelstokje<br>chilipeper<br>tomaat uit blik<br>mango chutney<br>kippenbouillonblokje<br>kippendijen<br>aardappelen<br><br>boter<br>basmati rijst<br>water<br>rozijnen<br>basterdsuiker<br>kurkuma<br>kaneelstokjes<br>zout en peper<br><br>okra<br>komijnpoeder<br>korianderpoeder<br>cayennepeper<br>olie<br>wijnazijn<br>citroen<br>zout<br>peper<br><br>Bosje koriander | <p><b>Curry</b><br/>Verwarm de olie in een grote pan, voeg de uien knoflook en gember toe en bak ze glazig. Voeg de kruidnagel toe en laat even meebakken. Roer regelmatig<br/>Voeg de rest van de kruiden en de chilipeper toe en stoof zachtjes door.<br/>Voeg de tomaten en 2 a 3 blikjes water toe.<br/>Voeg als laatste de chutney en de bouillonblokjes toe en leg de stukken kippendijen in de saus. Zorg dat alles onderstaat. Sluit de pan en laat alles 35 minuten koken. Roer af en toe.</p> <p>Voeg nu de aardappels toe en laat alles onafgedekt nog 15 tot 20 minuten koken tot de aardappels gaar zijn.<br/>Na het garen de kip in niet al te grote brokken snijden.<br/>De curry naar wens al of niet pureren<br/>Voor het opdienen kip in curry opwarmen.</p> <p><b>Gele rijst</b><br/>Smelt de boter en voeg de rijst, rozijnen, suiker en kruiden toe. Breek het kaneelstokje en voeg toe. Bak even mee en voeg het water toe en zout toe. Kook de rijst in 8 minuten gaar en laat van het vuur af 5 minuten doorgaren.</p> <p><b>Okra</b><br/>Maak een citroen vinaigrette met water, wijnazijn en schijf citroen. Laat 30 minuten inwerken.<br/>Meng in een kommetje komijnpoeder, korianderpoeder, cayennepeper, neutrale olie, en een snuf zout en peper.<br/>Haal de steeltjes en puntjes van de okra's en doe ze in een diep bord. Giet de kruiden erover en meng de okra's erdoor.<br/><br/>Rooster circa 5 tot 8 minuten onder de salamander, halverwege omdraaien en controleren op gaarheid. Let op dat de okra niet slap wordt!<br/>Sprenkel er voor het opdienen wat citroenvinaigrette over.</p> <p><b>Opmaak</b><br/>Maak een mooi bordje van de gele rijst, curry en de okra's.<br/>Garneer met wat grof gesneden koriander.</p> |
| 1/2  | 1/2   |  |  |

| <b>Malvapudding met cognacsaus en vanilleijs</b>              |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 8p  | 16p  | Benodigdheden  | Bereidingswijze   |
| 50g<br>1el<br>125ml<br>220g<br>2<br>1tl<br>3el<br>185g<br>1tl | 100g<br>2el<br>250ml<br>440g<br>4<br>2tl<br>6el<br>370g<br>2tl | zachte boter<br>appelazijn<br>melk<br>suiker<br>eieren<br>vanille extract<br>abrikozenjam<br>bloem gezeefd<br>bakingsoda gezeefd | <p><b>Malvapudding</b></p> <p>Verwarm in een steelpan de boter met de azijn en de melk op laag vuur tot de boter gesmolten is. Het gaat schiften maar dat is niet erg. Neem van het vuur en houd afgedekt warm. Klop de suiker met de eieren en de vanille licht romig. Meng de jam erdoor en spatel het melkmengsel, de bloem en de bakingsoda erdoor. Verdeel het beslag over de ovenschaaltjes en zet deze op een diepe bakplaat. Schenk kokend water in de bakplaat tot de schaaltes tot de helft in het water staan. Bak de pudding ca 40 minuten in de oven op 160 graden. Ze zijn gaar als een ingestoken prikker er schoon uitkomt.</p> <p><b>Cognacsaus</b></p> <p>Verwarm voor de saus de ingrediënten op laag vuur tot de boter smelt en de suiker is opgelost.</p> <p><b>Vanilleijs</b></p> <p>Klop de eidooiers met de suiker luchtig en bleek. Het mengsel moet als een lint van de garde lopen. Verwarm de melk met de opengesneden vanillestok tot het kookpunt. Haal van het vuur Meng wat van de melk met het dooiermengsel (familie maken) Meng dit nu met de rest van de melk en verwarm het op laag vuur tot 82 graden. Het mengsel wordt wat dikker maar het mag niet warmer dan 84 graden worden. Koel de pan met het mengsel in koud water. Doe de koude vla in de ijsmachine en draai het tot vanille-ijs.</p> <p><b>Afwerking</b></p> <p>Serveer de pudding warm met de saus en het ijs.</p> <p>Indien door de luchtigheid niet al het ijsmengsel in de machine past zet het restje dan gewoon in de vriezer. Eventueel kun je het later nog in de machine toevoegen.</p> |
| 125 ml<br>60 g<br>50 g<br>3 el<br>1 el                        | 250 ml<br>120 g<br>100 g<br>6 el<br>2 el                       | slagroom<br>boter in blokjes<br>suiker<br>cognac<br>water  |   |
| 80g<br>150g<br>500ml<br>1                                     | 160g<br>300g<br>1000ml<br>2                                    | eidooier<br>suiker<br>volle melk<br>vanillestok  |   |



**1. Bunny Chow Shakshuka**



**2. Afrikaanse butternut soep**



**3. Papilloten Kaapse heekfilet**



**4. Kaap-Maleier curry rijst okra**



**5. Malvapudding cognacsaus vanille-ijs**

