

Noordzeegarnaal, couscous en rode poon

andere namen: roodbaard, knorhaan, Latijn = Triglidae.

Cups met salade van grijze Noordzeegarnalen

Nodig:

Gepelde grijze Noordzeegarnaaltjes, mayonaise van Arijs, zure room, bieslook, tomaat, venkel, citroenrasp en -sap, peper, kervel. Afwerking met gedroogd zeewier of Tzar caviar.

Hoe: Snijdt de venkel in fijne reepjes, de tomaat in blokjes, hak de kervel en de bieslook.

Meng de mayonaise met een lepel zure room, voeg alles samen, meng en breng op smaak met peper, citroenrasp en -sap. Werk af met gedroogd zeewier of met Tzar caviar.



Couscous met grijze Noordzeegarnaaltjes (koud serveren):

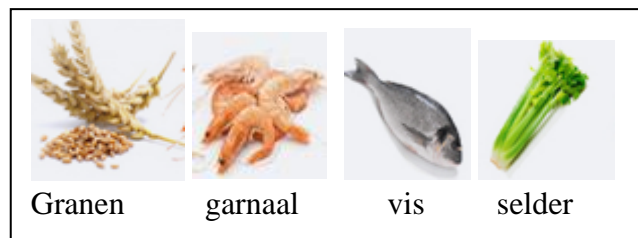
Nodig:

Couscous, gepelde Noordzeegarnaaltjes, tomaat, komkommer, munt, look, sinaasappel, olijven, mirin, olijfolie, pijpajuin, visfumet.

Hoe:

Bereid de couscous zoals aangegeven op de verpakking of: breng 2x de hoeveelheid van de couscous aan visfumet van Arijs, aan de kook en giet deze kokend op de couscous. Dek af met folie en laat trekken, de couscous is nu gaar. Tijdens de afkoeling de couscous los werken.

Meng de couscous met: tomaat en komkommer gesneden in blokjes, geplette look, gehakte munt, versneden olijven, appelsiensap en -rasp, gehakte pijpajuin. Breng op smaak met peper, mirin, olijfolie en misschien een beetje zeezout (eerst proeven).



Couscous met rode poon

Nodig:

Rode poonfilet, couscous, visfumet van Arijs (2 x de hoeveelheid van de couscous), courgette, kaneel, koriander, peterselie, look, basilicum (gesnipperd), komijnzaadjes geroosterd, paprikapoeder, gember (geraspt), kurkuma, ajuin, currypoeder, gedroogde abrikozen (gehakt), olijfolie, citroen, peper en zeezout.

Hoe:

Rooster de komijnzaadjes in een droge pan. Snijdt de courgette en de ajuin in blokjes, plet en hak de look, stoof deze groenten aan in wat olijfolie. Voeg het paprika- en het currypoeder toe, laat even drogen en blus met de visfumet. Laat garen tot beetgaar voeg de couscous toe laat even mee koken en zet van het vuur. Voeg nu alle ingrediënten toe en breng op smaak.

De rode poonfilet kruiden met peper en zout, krokant bakken in olijfolie en met de couscous serveren.



Weetje:

Rode poon bevat een naar popcorn ruikend aroma en combineert goed met koffie, brood, gepofte rijst, maar bijvoorbeeld ook met in de oven gepofte paprika. Rode poon heeft (zoals meerdere vissoorten) ook een typisch ananasaroma, dat goed past bij tropisch fruit of gekonfijte vruchten. Rode poon heeft ook een ietsje zoetachtig garnalen aroma.

Weetje:

Couscous bestaat uit kleine korrels gemaakt van tarwemeel en water en is rijk aan koolhydraten en vezels. Het is een gezonde basis van een maaltijd. Couscous is een traditioneel gerecht uit Noord-Afrika. In de fabriek worden (durum) tarwe en water gemengd en gestoomd. Hierdoor ontstaan couscousballetjes, die vervolgens uit elkaar gehaald en gedroogd worden. In traditionele Marokkaanse gezinnen gegeten op vrijdag, na het bezoek aan de Moskee.