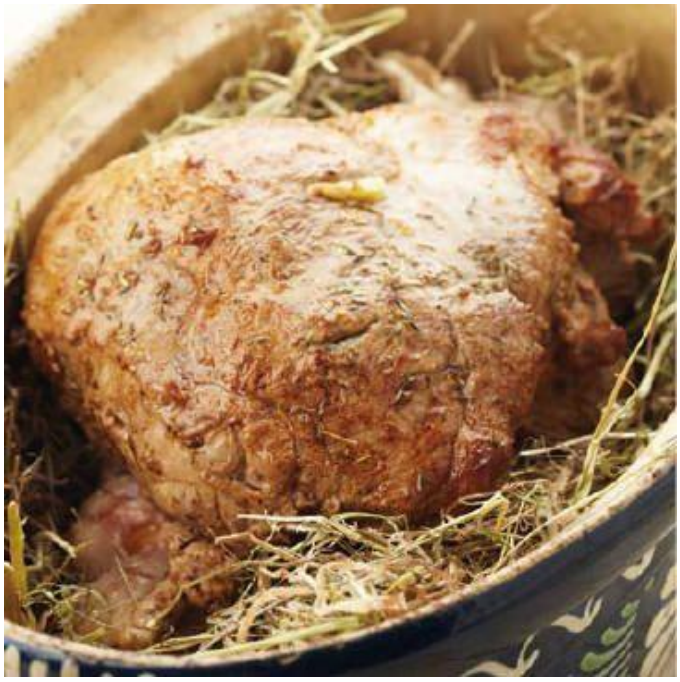


Februari 2018

Menu

Garnaalcocktail

Vissoep

Lamsbout in hooi schorseneren

Zoete aardappel

Sabayon roomijs

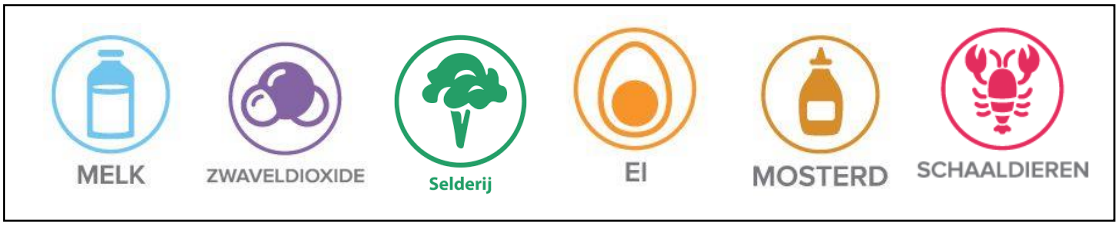
Trilogie van grijze garnalen

1) Een klassieke garnaalcocktail in een glaasje

Nodig voor 12 personen:
12 kwarteleitjes
12 kerstomaatjes
240 gr gepelde grijze garnaaltjes (20 gr per persoon)
4 el gehakte peterselie
1 groene sla

Voor mayonaise, currysaus en cocktailsaus:
4 eierdooiers
1 tl mosterd
Citroensap
1 liter olie (best voor de gezondheid = koolzaadolie, gastronomisch is best arachideolie)
Peper en zeezout
Cocktailsaus: ketchup, room, whisky, peper, zeezout, citroen

Hoe:
- De kwarteleitjes 5 minuten koken en onmiddellijk afkoelen onder koud stromend water.
- De sla reinigen, de nerven verwijderen, goed wassen en drogen.
- De mayonaise bereiden en cocktailsaus maken: ketchup, room, whisky, peper, zeezout en citroen toevoegen.
- De sla zeer fijn snijden, in elk glaasje een bodempje sla leggen, daarop de garnaaltjes, een lepel cocktailsaus en afwerken met de kwarteleitjes en de kerstomaatjes.



2) Variatie: in een witloofblaadje met look-currysaus

Nodig:
12 brede blaadjes witloof
2 hardgekookte eieren
1 grote tomaat gepeld, ontdaan van de pitjes en in kleine blokjes gesneden
4 el mayonaise met currypoeder = currysaus
120 gr gepelde grijze garnaaltjes
(10 gr per persoon)
3 lookteentjes geplet en gehakt
rucola

Look is schimmeldodend, krampstillend, anti-allergisch, verlaagt de bloeddruk, verlaagt het bloedsuiker- en cholesterolgehalte, bevordert de bloedsomloop

Hoe:

- De eieren 8 minuten koken en onmiddellijk afkoelen. Wit en geel scheiden en apart door de fijne zeef drukken.
- De currysaus bereiden mengen met de geplette en gehakte look de garnaaltjes en op smaak brengen.
- De grootste witloofblaadjes losmaken van de stronk en vullen met de garnaal mengeling.
- De witloofbladjes op een bodem van rucola schikken en afwerken met wit en geel van gekookt ei en tomatenblokjes.

3) Lepelhapje met garnaal

Nodig voor 12 personen:
4 el mayonaise
180 gr gepelde garnaaltjes (15 gr per persoon)
Een mespunt zacht paprikapoeder
Een stengel witte selder
Een avocado
1 mango
1 el gehakte bieslook

Hoe:
- Meng de mayonaise met het paprikapoeder en laat even trekken.
- Snijdt de witte selder zeer fijn in lamellen.
- Snijdt de mango en de avocado in kleine blokjes.
- Meng garnaaltjes, mango, avocado en selder onder saus en breng op smaak met peper, zeezout en citroensap.
- Leg de vulling op een lepel en werk af met gesnipperde bieslook.

Vissoep met rouille en toast

Nodig voor 1 liter (4 à 5 personen):
8 dl visfumet
200 gr zeevisfilet zonder graten in reepjes (assortiment)
1 ajuin gehakt
2 dl droge witte wijn
2 tomaten in blokjes zonder vel en zonder pitjes
2 teentjes look geperst
Enkele saffraandraadjes
Klontje boter
2 el vers gehakte groene kruiden.

Hoe:

- Week de saffraandraadjes in een beetje van de witte wijn.
- Fruit de uitjes in de boter, voeg de look toe, fruit even verder, blus met de rest van de witte wijn en voeg de visfumet toe, breng aan de kook.
- Laat 10 minuten zachtjes koken.
- Voeg de visreepjes en de tomatenblokjes toe, laat niet meer koken maar pocheer de vis in de soep.
- Breng op smaak en werk af met wat vers gehakte groene kruiden.

TIP: je kan ook schelp- en/of schaaldieren toevoegen.

Rouille:

Nodig:
2 rode paprika's
4 teentjes look
3 eigelen
Citroensap
Een beetje saffraan
2 dl olijfolie
Peper en zeezout

Saffraan is gezond: het wordt gebruikt om tumoren en depressies te bestrijden en volgens recente studies zou het ook het zicht verbeteren. Saffraan zou er in slagen de meest voorkomende blindheid bij ouderen te voorkomen. Het krachtige kruid werkt namelijk in op het vet dat in het oog opgeslagen is, waardoor de cellen er elastischer worden en het zicht verbetert.

Hoe:

- Schil de paprika's (dunschiller) verwijder de zaadlijsten en verdeel in 4, leg ze in een ovenschaal met wat olijfolie en laat ze zachtjes garen gedurende 45 minuten, laat afkoelen.
- Week ondertussen de saffraan in enkele druppels water.
- Maak een mayonaise met eigeel, olijfolie, citroensap, peper en zeezout.
- Pel de look doe in de blender en mix ze fijn samen met de gekonfijte paprika's.
- Voeg de geweekte saffraan en het water toe aan de mayonaise.
- Alles samen mengen en op smaak brengen.

Maak toastjes van schuin versneden stokbrood serveer ze warm en apart de rouille.

Lamsbout in hooi

Nodig:

Klontje boter of drupje olie
Lamsbout
Ajuin
Wortel
Look
Peper en zeezout
Kruiden: tijm, oregano, rozemarijn, salie of provencaalse mengeling

Hoe:

- De lamsbout kruiden en de teentjes look doorsnijden en in de lamsbout prikken.
- De lamsbout aanbakken (kleuren) de wortel, ajuin en nog look toevoegen, even laten meebakken.
- Het hooi lichtjes bevochtigen, over de lamsbout verdelen en omwikkelen met aluminiumfolie.
- In de oven laten garen.
- Het braadvet weggieten, de pan deglaceren en de aangebakken vleessappen loskoken. Deze déglaçage is de basis van de saus.
- Vul deze déglaçage aan met bruine basissaus, eventueel nog look en breng op smaak.

Het verschil tussen lamsvlees en schapenvlees zit uiteraard in de leeftijd van het geslachte dier. De vuistregel is dat lam wordt geslacht vóór het eind van het jaar waarin het geboren is. Schapenvlees heeft een sterkere smaak en is wat steviger.

Mooi vlees van lam is, meestal helder roze van kleur. Ingevoerd lamsvlees is donkerder.

Vers lam blijft in het koudste gedeelte van de koelkast maximum een week goed. Lamsgehakt twee dagen.

Alle kruiden van de lipbloemigen (tijm, marjolein, oregano enz.) doen het goed bij lam.

Het vet snij je best weg omdat de smaak van dit vet doet denken aan kaarsvet en omdat het tijdens de bereiding gemakkelijk in het magere gedeelte van het vlees trekt.

Tijm is antiseptisch, schimmelwerend, slijmoplossend, krampwerend, bronchiën verwijderend

Oregano/marjolein is een zeer krachtig natuurlijk antibiotica, het neutraliseert vrije radicalen en vertraagt het verouderingsproces.

Rozemarijn stimuleert de bloedsomloop, versterkend voor de zenuwen, antiseptisch en is windafdrijvend.

Salie is opwekkend, adstringerend, antiseptisch, krampwerend, tegen winderigheid

Schorseneren in roomsaus

Salsifis à la crème

Schorseneren hebben een beetje een treurige bijnaam: keukenmeidenverdriet. En dat komt omdat er bij het schoonmaken een soort kleverig vocht vrijkomt, waar keukenmeiden niet blij van werden (je krijgt er zwarte handen van).

Hoe reinigen:

- Neerleggen en met een dunschiller van boven naar beneden schillen als een asperge. Wat is boven wat is beneden? Dat maakt bij een schorseneer niets uit. Wel dik schillen tot alle zwarte restjes verdwenen zijn. (best doe je eerst wegwerphandschoenen aan)
- We zien nu wat zweetdruppeltjes ontstaan op die nu lelieblanke stengel. Juist, dat zijn die kleverige druppels van die keukenmeiden. De geschilde schorseneren daarom meteen in koud water met citroensap leggen. Dan blijven ze ook mooi wit.

Hoe garen:

- Daar schorseneren net zoals artisjokken en knolselder zwart kunnen worden bij het koken, dienen we ze te koken in “een blanc”.
- Wat is een “een blanc”: om het zwart worden van de groenten tijdens het garen te voorkomen binden we het kookvocht licht met een mengsel van bloem, water, citroensap en boter. Dit mengsel is een blanc.

Roomsaus:

Is een béchamelsaus met een goeie scheut (20%) room in.

Béchamel = blanke roux en melk (ongv. 100 gr per liter) (roux = 50 gr boter en 60 gr bloem)

Zoete aardappel (bataat) met komijn, fenegriek, ajuin en look.

Nodig voor 4 personen:
4 zoete aardappelen
1 el komijnzaadjes
1 el fenegriek
1 el kurkuma
1 ajuin
2 teentjes look
1 el kokosvet
Peper en zeezout
1 el gehakte groene kruiden

Hoe:

- Was de zoete aardappelen, eventueel borstelen, afdrogen en in partjes snijden.
- Snijdt de ajuin in reepjes, plet en hak de look, plet de komijnzaadjes.
- Verwarm het kokosvet, bak hierin de ajuin en de look, voeg de zoete aardappelen toe, bestrooi rijkelijk met geplette komijn, fenegriek, zeezout en peper.
- Zet 20 minuten in de oven op 180°C.
- Werk af met gehakte groene kruiden.

Fenegriek

- *Kan gewichtstoename bevorderen (wordt gebruikt door mensen die te licht zijn en door gezond eten niet aankomen).*
- *Heeft een gunstig effect op de bloedsuikerwaarden.*
- *Helpt bij maag en darmklachten.*

Komijn

- *Zorgt voor een betere spijsvertering en werkt als antioxidant die het immuunsysteem helpt om vrije radicalen te weren uit het lichaam (ontgifting, ook detoxificatie of kortweg detox genoemd).*

Kurkuma/geelwortel

- *Kurkuma is een prima middel om het geheugen aan te scherpen (tegen alzheimer). Curcumine, de werkzame stof in geelwortel, kan al in hele kleine doses de antilichamen activeren zodat het immuunsysteem sterker wordt. Een gram of 2 verse geelwortel helpt om vrije radicalen in het lichaam onschadelijk te maken. Zowel het verse kruid, het droge kruid als het supplement hebben dit effect.*

Sabayon of Zabaglione?

Is het nu Frans of is het Italiaans? Over een ding zijn we het eens, het is om je (lange) vingers bij af te likken!

Nodig voor één portie

2 eigelen

2 ei dopjes kristalsuiker

1 ei dopje witte wijn

1 ei dopje Marsala of andere likeur of parfum (te veel alcohol werkt niet!)

Voor koude sabayon: extra 1 dl room en een half blaadje gelatine voorgeweekt

Hoe:

- Alles samenvoegen en op een laag vuurtje opkloppen (in 8-vorm) tot volledige gaarheid.
- Serveren in een gegivreerd glas over een goede bol roomijs.
- Je kan ook over het ijs een weinig van dezelfde likeur gieten.

Variatie: Gebruik koffie en koffielikeur in plaats van de wijn. Opdienen in koffiekopjes.

- U kan de sabayon ook als sausje serveren, over een bord rode vruchten bijvoorbeeld.
- Je kan afwerken met wat kaneelpoeder.
- Je kan ook vruchten bij het ijs voegen.
- Vandaag een appel in julienne.

De oorsprong van de sabayon ligt in een ver verleden. Men spreekt over Maria de Medici, die het dessert zou geïntroduceerd hebben vanuit de Italiaanse keuken naar Frankrijk. De oorsprong is dus waarschijnlijk Italiaans. Het oudste woord dat we aantreffen is “zabaione” en later ook “zabaglione”. In oorsprong moet het waarschijnlijk een drank geweest zijn. Eierdooiers gemengd met suiker en wijn.

Variaties overal in de wereld:

In Nederland kent men “ kandeel” een drank die gemaakt wordt van rijnwijn, eierdooiers en suikeren enkele specerijen....Vooral gemaakt en gedronken aan het kraambed. Zogezegd om de moeder te versterken maar iedereen drinkt toch maar lekker mee... De advocaat (met jenever) is een variatie op het thema.

De Amerikanen kennen nu ook nog hun “eggnog” en drankje gemaakt met eierdooiers, suiker, melk, whisky en gekruid met muskaatnoot !

De Italiaanse “zabaglione” wordt traditioneel met Marsala wijn gemaakt. Belangrijk is dat het alcoholgehalte van de gebruikte wijnsoort niet boven de 18 % of hoogstens 19 % uitkomt. Te veel alcohol zal de sabayon niet doen schuimen maar doen veranderen in een dikke papachtige massa! (Advocaat).

Deze drie componenten na het mengen niet te lang laten rusten want de alcohol en de suiker en de eierdooier beginnen onmiddellijk aan het verdikkingsproces! De dooiers “garen” ! Sabayon maken is een kwestie van laatste minuten werk.

De rand van het glas mag “gegivreerd” worden, dwz ingestreken met een halve citroen en dan even in een laagje fijne suiker gedoopt. Dat staat feestelijker.

Dikwijls wordt de sabayon ook gebruikt als saus bij een ander gerecht. Zeer gekend is de combinatie van roomijs met vruchten en sabayon. Maar ook bij warme puddingen maar deze combinatie is nogal zwaar op de maag liggend. De sabayon kan ook gegratineerd worden. Daarom kan men best een deel half opgeslagen room met de sabayon mengen. Deze saus over vruchten of dergelijke gieten, bestrooien met poedersuiker en snel gratineren onder de gril.

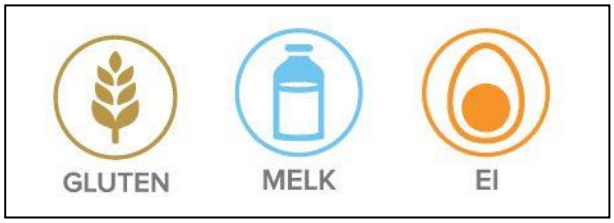
Gebruik dus altijd likeuren samen met gewone witte wijn (slechts een klein scheutje likeur). Het alcoholgehalte mag niet te hoog worden!

Om een koude sabayon te maken gaat men helemaal hetzelfde te werk maar als de sabayon opgeklopt is, smelt er dan eerst een voor geweekt blaadje gelatine in, plaats de pan in een koudwaterbad en klop tot volledige afkoeling, spatel er nu 1 dl opgeslagen room onder en verdeel in glazen. Plaats in de koelkast.

Oubliekoekjes

Voor ongeveer 30 oublies

- 100 gr. roomboter
- 100 gr. poedersuiker
- 100 ml eiwit
- 100 gr. bloem



Hoe:

- Breng de boter op kamertemperatuur, voeg de suiker en eiwit toe en roer tot een homogene massa.
- Voeg dan de bloem en melk toe en klop tot een beslag.
- Geef de koekjes vervolgens vorm. Bijvoorbeeld door over een matje te strijken. Of knip een hartje uit een deksel en smeer het beslag hierin.
- Bak de koekjes in 10 minuten op 180 graden af.
- Geef de koekjes de definitieve vorm vlak nadat deze uit de oven komen. De koekjes zijn dan nog warm en makkelijk vormbaar.