Menu februari 2018

Fantasie met witloof

-

Goulashsoep

-

½ kip curry en rijst

-

Appelstrudel

Trilogie witloof

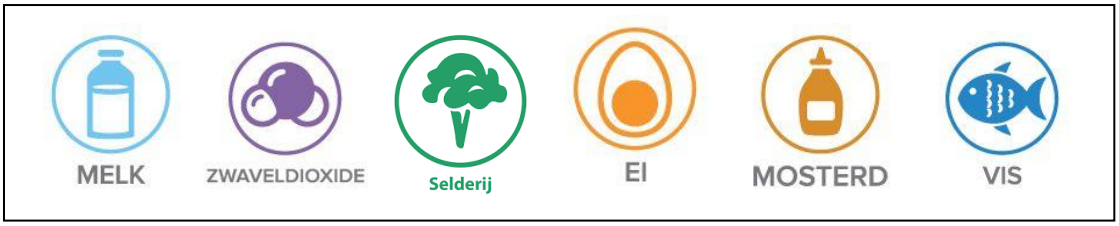
1) Een witloof slaatje met tonijn

Nodig voor 12 personen:
12 kwarteleitjes
12 kerstomaatjes
2 blikjes tonijn op sap
2 el gesnipperde bieslook
12 stronken witloof

Voor mayonaise
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 en pellen.
- De mayonaise bereiden en cocktailsaus maken: ketchup, room, whisky, peper, zeezout en citroen toevoegen.
- Het witloof reinigen en de mooie grote blaadjes apart houden om te vullen. De kernen fijn versnijden en mengen met enkele druppels citroensap en cocktaisaus, peper, zeezout en de uitgelekte tonijn.
- Deze salade op het midden van het bord schikken, de gevulde witloofblaadjes errond leggen, de kwarteleitjes en de kerstomaatjes gebruiken we als laatste om het bordje af te werken samen met wat rucola.



2) Variatie: een witloofblaadje met gekookte ham in looksaus

Nodig:
24 brede blaadjes witloof
2 hardgekookte eieren
1 grote tomaat gepeld, ontdaan van de pitjes en in kleine blokjes gesneden
4 el mayonaise met 120 gr. gekookte ham fijn versneden
3 lookteentjes geplet en gehakt
1 el gehakte peterselie
Hoe:

- De eieren 8 minuten koken en onmiddellijk afkoelen. Wit en geel scheiden en apart door de fijne zeef drukken.
- De looksaus bereiden mengen met de versneden ham, de peterselie en op smaak brengen.
- De grootste witloofblaadjes losmaken van de stronk en vullen met de ham mengeling, afwerken met wit en geel van gekookt ei en tomatenblokjes.

3) Witloofblaadje met sardientjes

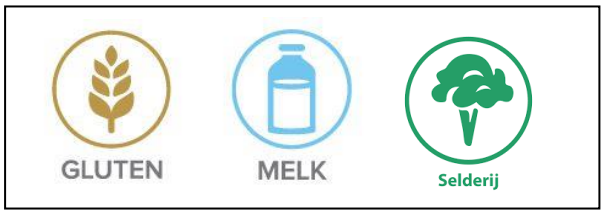
Nodig voor 12 personen:
24 witloofblaadjes
4 el mayonnaise
1 sardientje per persoon
Een avocado
3 aardappelen voor aardappelsla
Ajuin
Gehakte peterselie
Bieslook

Hoe:
- Maak eerst de aardappelsla, snijdt de aardappelen in zeer kleine brunoise en kook ze beetgaar.
- Snijdt de avocado in kleine blokjes.

- Meng aardappelen, gesnipperde ajuin, gehakte peterselie en avocado onder de mayonaise en breng op smaak met peper, zeezout en citroensap.
- Leg de vulling op een witloofblaadje, verdeel elk sardientje overlangs in twee filets en leg een filet op elke vulling.
- Werk af met gesnipperde bieslook.

Goulashsoep

Nodig voor 12 personen



Een klont boter
4 el bloem
2 el komijnpoeder
1 el paprikapoeder
12 eetlepels zure room
800 gr gepelde tomaten in blik
3 rode paprika's
2 wortelen
4 teentjes look
3 uien
700 g rundvlees (steak 2de keus)
4 liter bouillon of bouillonblokjes voor 4 liter
laurier
tijm
oregano
peper en zeezout
2 el gehakte peterselie

Hoe:

- Snijdt het rundvlees in reepjes van een halve centimeter breed.
- Snipper de ajuinen, pel de look, plet en hak grof, snijdt de wortelen en de paprika in brunoise.
- Zet een ruime soeppot op het vuur en smelt er de boter in.
- Voeg het rundvlees toe en laat enkele minuten stoven, voeg ajuin en look toe en laat mee lichtjes kleuren, voeg wortelen en paprika toe laat mee stoven, voeg paprikapoeder en bloem toe, laat even drogen en bevochtig met de bouillon.
- Voeg alle kruiden toe en de gepelde en versneden tomaten.
- Laat de soep garen, roer voortdurend (kan aanbranden).
- Als het vlees gaar is, de soep op smaak brengen, uitserveren in de borden, een lepel zure room in het midden leggen en met gehakte peterselie overstrooien.

Halve kip met currysaus en vruchten.

Nodig voor 4 personen:
2 kippen van elk 600 à 700 gr. (graankuikens)
Klontje boter
1 ajuin een stuk wortel in grote stukken gesneden
Peper en zeezout

Hoe:

- Laat de boter kleuren en uitbruisen, kruidt de kippen langs de binnenzijde, bak ze aan op de twee zijkanten (mooi laten kleuren) leg ze dan op de rug en dek de borst af met aluminiumfolie, voeg de wortel en de ajuin toe en laat in de oven garen, draai de kip regelmatig en overgiet met de braadsappen, verwijder ondertussen het aluminiumfolie.
- De kip uitnemen als ze gaar is, het vet van het braden verwijderen, de pan deglaceren met water en de sappen laten loskoken en zeven. Deze deglaçage kan je aan de saus toevoegen.

Voor de saus

1 sjalot
1 peer
1 banaan
1 el gemalen kokos
1 blikje ananas op sap
Klontje boter
1 dl witte wijn
2 dl room
2 dl gevogeltefond
20 gr curry poeder (= kerriepoeder)
Eventueel aardappelzetmeel om te binden
1 el gehakte peterselie

Hoe:

- De peer schillen, klokhuis verwijderen en in kleine blokjes snijden, de sjalot snipperen, de banaan in rondellen snijden.
- Alles samen aanstoven in de boter, kokos- en currypoeder toevoegen, even laten drogen en blussen met witte wijn en gevogeltefond, kruiden en laten garen. Eventueel de deglaçage (braadsappen), de versneden ananas en een deel van het ananassap toevoegen, laten koken.

- De room toevoegen, even laten doorkoken, eventueel binden met aardappelbloem, gehakte peterselie toevoegen en op smaak brengen.

Hoe bak je een kip met een knapperig vel?

Het lekkere van een kip die op de juiste wijze is bereid is ongetwijfeld het knapperige, vette vel. De huid van vogels en andere dieren bestaat vooral uit water (ongeveer 50%), vet (40%) en bindweefselcollageen (3%). Om het vel knapperig te krijgen moet je het leerachtige collageen tot zachte gelatine laten oplossen in het water van het vel, en daarna het water laten verdampen. In de hitte van een hete oven lukt dat best.

Bij een trage garing op lage temperatuur kan het vel uitdrogen, terwijl het collageen intact en dus taai blijft. Een knapperig vel wordt het makkelijkst verkregen bij een luchtgekoelde kip waarvan het vel geen extra water heeft opgenomen. Bestrijk de kip met olie voor het bakken, dat bevordert de warmteoverdracht tussen de hete lucht in de oven en het vochtige vlees.

Dien de kip dan snel op, want een knapperig vel neemt snel vocht op uit het hete vlees eronder, en wordt dan op het bord slap.

Kippen en ander gevogelte zijn moeilijk in hun geheel te braden, omdat je hun twee soorten vlees (borst en bil) eigenlijk beter apart kunt bereiden. Als je het tere borstvlees tot boven de 68°C. verhit, wordt het droog en taai maar de bouten zitten vol bindweefsel en blijven taai als die de 73°C. niet halen. Je moet dus kiezen tussen malse bouten en droog borstvlees enerzijds en sappig borstvlees en taaie bouten anderzijds. Je kunt dit dilemma trachten te omzeilen door de vogel op de bouten in de pan te leggen zodat zij meer hitte vangen, of je kan de borst afdekken met vet spek (barderen) of een druivenblad, of een stuk folie, dit allemaal om de garing van de borsten te vertragen. Je kan ook de vogel in stukken snijden en de borsten apart garen van de billen.

De kip in zijn geheel is best geschikt om te roosteren aan het spit. Het vlees is aan de bruinende temperaturen blootgesteld, maar wordt voortdurend en gelijkmatig onderbroken. Elk deel ervan krijgt een felle, bruinende stoot infrarode straling over zich heen, die altijd een paar seconden duurt. Tijdens de vele seconden dat het betrokken deel van de hittebron is afgekeerd, geeft het veel hitte aan de lucht terug, zodat steeds maar een fractie van elke hittestoot in het vlees doordringt en het binnenste dus betrekkelijk langzaam gaar wordt. Door de voortdurende draaiing zwerft het vocht bovendien over het vleesoppervlak rond; het houdt zich daar vast, bedruipt het en levert eiwitten en suikers voor bruiningsreacties. De voordelen van roosteren aan het spit worden vooral verkregen wanneer het roosteren

plaatsvindt in open lucht of in een oven met het deurtje open, in een dichte oven wordt de temperatuur al gauw te hoog en wordt het vlees niet rustig genoeg gaar.

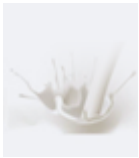
(Over eten en koken van Harold McGee)

Het graankuiken (le poulet de grain)

Men eet zowel de haantjes als de hennen. Ze zijn ongeveer 8 tot 10 weken oud; ze hebben een buigzaam borstbeen en een gladde huid. Het vlees is wit van kleur. Het panklare gewicht is ongeveer 800 gr. Graankuiken is het hele jaar verkrijgbaar. Gangbare bereidingstechnieken zijn: braden, grillen en frituren.

Pilav rijst

Nodig:
Gehakte ajuin of sjalotjes
Boter
Bouillon
Bouquet garni
Pezo



Hoe:

- Stoof de gehakte ajuin of sjalotjes in de boter.
- Vermeng de ongewassen rijst met de sjalotjes en de boter.
- Voeg tweemaal het volume aan bouillon toe en pezo.
- Breng snel al roerend aan de kook met een bouquet garni, en laat onder ingeboterd boterpapier en gesloten deksel gaar worden. De kooktijd bedraagt ongeveer 17 minuten.
- Maak de korrels na de bereiding los met een vork.

Venkel en knolselder in de oven

- Schil de knolselder en versnijdt in dunne plakjes, was en versnijdt de venkel.
- Meng de versneden groenten met peper, zeezout, olijfolie, komijn en fenegriek, doe alles in een ovenschaal en laat garen in de oven.

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 maar 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).

Appelstudel

Apfelstrudel (of *appelstrudel*) is een traditionele Oostenrijkse gebaksoort, die vooral erg populair is in Wenen. Apfelstrudel bestaat uit zeer dun deeg, plakjes appel en rozijnen. Het was oorspronkelijk een gerecht voor arme mensen, maar geldt vandaag de dag als een culinair hoogstaand gerecht. Apfelstrudel wordt normaal gesproken gegeten met slagroom, ijs en/of warme vanillesaus.

1) Recept met bladerdeeg

Nodig:
2 appelen jonagold
Klontje boter
1 vel bladerdeeg
2 eieren
2 el amandelpoeder
Gemalen kaneel (naar eigen smaak)
1 el vanillesuiker of een vanillestokje
Een scheutje rum
2 el rozijnen,
Eventueel gehakte noten (naar uw smaak)
Zeste van sinaasappel

Hoe:

- Week de rozijntjes op voorhand in een scheutje bruine of witte rum. (Als je kookt voor de kinderen, dan kan je de rum best weglaten en vervangen door water.)
- Schil de appelen, snij ze in kwartjes en verwijder het taaie klokhuis. Snij de vruchten nu in grove stukken en doe ze in een stoofpot.
- Stoof de appelen in een klontje boter en voeg de rozijnen toe.
- Snij de vanillestok overlangs en schraap de zaadjes uit de peul. Voeg de zaadjes én het peultje toe aan de appels, samen met de suiker en de zeste. Kruidt het mengsel met de kaneel (naar smaak).
- Laat garen, je moet een droge appelmoes met stukjes bekomen, voeg amandelpoeder toe en verwijder de vanillestok. De vulling is nu klaar, laat afkoelen.

- Rol intussen het vel bladerdeeg uit. Als je een rond vel gebruikt, snij de randen dan bij tot je een rechthoekige deeglap hebt. Leg het vel bladerdeeg op een bakmatje, op de bakplaat.
- Klop de eigelen los met een beetje koud water.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schep de appelvulling in het midden van het vel deeg, gelijk verdeeld over de hele lengte van de lap.
- Smeer het deeg rondom de vulling in met het losgeklopte eigeel. Gebruik hiervoor een borsteltje of een breed penseel.
- Om de strudel dicht te vouwen, passen we een mooi bakkerstrucje toe. Snij de brede randen van het deeg in, in een visgraatmotief. Maak een snee om de 2 à 3 centimeter. Vlecht nu de flapjes over de vulling heen met beurtelings een flapje links en een flap rechts.
- Strijk nu opnieuw het losgeklopte eigeel (dorure) over de appelstrudel.
- Bak af in een voorverwarmde oven op 180 gedurende 30 à 40 minuten (hangt af van de oven).

2) Recept met vers deeg

Voor het deeg:
250 gr bloem
75 gr gesmolten boter
1 ei
Snuifje zout
1.25 dl water

Hoe:

- Alle ingrediënten goed mengen en het deeg 30 minuten afgedekt met plastiekfolie laten rusten.
- Het deeg uitrollen, de appelen (zie vorig recept) over het deeg verdelen, en dan het deeg oprollen.
- Besmeren met gesmolten boter, bestrooien met suiker en afbakken.

Vandaag met vanilleroomijs en geflambeerd.