September 2018

Menu

Ceviche van makreel

-

Courgettesoep met munt en kokos

-

Kipfilet in looksaus

Tagliatelle van wortelen

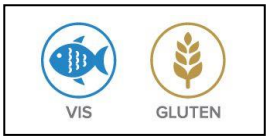
Pommes fondantes

-

Aardbeienbavarois

Ceviche van makreel

Nodig voor 4 personen



400 gr makreelfilet

Voor de marinade:

- 1 dl chardonnayazijn
- 1 dl mirin
- ½ dl limoensap
- 5 gr geroosterde peperbollen
- 5 gr geroosterde korianderzaadjes
- 10 gr verse koriander gehakt
- 3 gr verse dragon gehakt
- 1 chilipeper
- 1 sjalotje
- Snuifje zout

Verder

½ venkel flinterdun gesneden met de mandoline en in ijswater bewaard
1 tl gesnipperde bieslook
1 tl kervelpluksels
olijfolie
Broodkorstjes

Hoe:

- Ontdoe de makreel van vel en graatjes.
- Rooster de peperbollen en de korianderzaadjes en maak de marinade, bewaar in de koelkast.
- Reinig en was de venkel en snij met de mandoline in zeer dunne schijfjes, bewaar in ijswater.
- Maak broodkorstjes, snipper de bieslook en pluk de kervel.
- De makreelfilet mag maximum 20 minuten marineren in de marinade, je moet hem dan direct uitnemen en afdoppen.
- Giet de venkel af en droog hem, maak aan met enkele druppels olijfolie, marinade, peper en zout en leg een bergje aan de zijkant van het bord, bestrooi met de broodkorstjes en werk af met bieslook.
- De makreelfilet nu afbranden met de crème brûlée-brander en ook op het bord schikken, werk af enkele druppels marinade en de kervelpluksels.

Courgettesoep met erwtjes, munt en kokos

Nodig voor 4 liter:
2.5 liter bouillon
4 grote courgetten
Kokosolie
Peper en zeezout
Sap van een halve citroen
Enkele teentjes look
4 ajuinen
Een handvol muntblaadjes
4 dl kokosroom
400 gr erwtjes (uit de diepvries)
100 gr geraspte kokos

Hoe:

- Snijdt de ajuin, de look en de courgetten (eerst wassen).
- Verhit de kokosolie, stoof de ajuin en de look blond, voeg de courgetten toe, laat even meestoven, voeg de bouillon toe, breng aan de kook, voeg de helft van de erwtjes toe (+ peper en zeezout).
- Mix de soep en doe ze door de fijne puntzeef.
- Breng terug aan de kook, voeg de overgebleven erwtjes toe, breng aan de kook, werk af met de gesnipperde munt en de kokosroom, breng op smaak met citroensap, peper en zeezout.
- Schep de soep in borden en strooi er de geraspte kokos over.

Kipfilet met looksaus

Nodig:
1 kipfilet per persoon
Klontje boter en een tl. boter voor de saus
Peper en zeezout

4 lookteentjes

½ dl bruine gevogeltefond
1,5 dl room 40%
1 tl. Gehakte peterselie

Hoe:

- Bak de kipfilet in de boter (roze in de kern is de juiste gaartijd).
- Breng de lookteentjes ongepeld aan de kook in de gevogeltefond, voeg de room toe en laat garen, duw de saus door de fijne zeef, breng aan de kook, breng op smaak en werk af met een klontje boter.
- Versnijdt de kipfilet en leg hem op een lepel saus, bestrooi ruim met gehakte peterselie.

Tagliatelle van wortelen

- De wortel reinigen en met de mandoline of de dunschiller in lange banden snijden.
- We stomen de groenten boven een groentebouillon met extra smaakgevers (korianderzaadjes) of we garen de groenten in een groentebouillon.
- Als de groenten beetgaar zijn nemen we ze uit en we werken af met olijfolie, versgemalen witte peper, fleur de sel, gemalen oregano, en een weinig rasp van sinaasappelzeste maakt dit gerechtje af.

Broccoli:

- Reinig en was de broccoli, kook beetgaar in water met zout en plaats de broccoli als kleine boompjes op de wortelen.

Les pommes fondantes

Nodig voor 4 personen:
200 gr bruine kalfsfond
400 blanke fond
1 kruidentuiltje
Een teentje look

8 aardappelen
Olijfolie
Hoe:

- Breng de bruine en witte fond samen met het kruidentuiltje en het teentje look aan de kook.
- Schil de aardappelen in een “tonnetje” met zes kanten. Bak de aardappelen langs alle kanten goudbruin in een hete pan met olijfolie.
- Leg de aardappelen in de bouillon, dek af met zilverpapier en laat ze in 40 minuten gaar sudderen op een zacht vuur. Of zet de pot in de oven.

Aardbeienbavarois

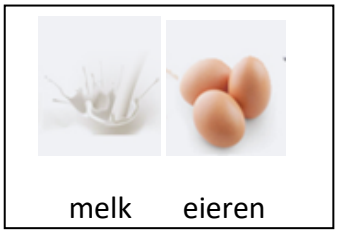
Ingrediënten voor 6 personen

- 500 g aardbeien
- 50 g suiker
- ¼ l crème anglaise
- 6 gelatineblaadjes
- ½ l volle room
- verse munt
- 4 aardbeien voor de afwerking

Hoe:

- Snijd de aardbeien in stukken en warm op met de suiker. Laat even doorkoken en mix dan alles goed door. Je kan de aardbeien ook gewoon rauw mixen, maar dan is de smaak minder intens.
- Week de gelatineblaadjes in koud water. Warm de crème anglaise op en roer er de goed uitgeknepen gelatine onder. Zet de kom op ijs om snel te koelen. Doe de coulis van aardbeien erbij en als laatste de half opgeklopte room. Roer goed door en laat wat afkoelen.
- Snijd de aardbeien voor de afwerking en verdeel ze over de bodem van 4 grote wijnglazen. Giet het bavaroisbeslag erover en zet enkele uren in de koelkast om af te werken.
- Garneer eventueel met een gesneden aardbei en een takje munt.

Crème anglaise (Engelse-)



Nodig:
125 gr bloemsuiker
4 eigelen
¼ liter melk

vanillestokje
citroenzeste of..
Hoe

- Laat de vanille en de zeste in de kokende melk trekken.
- Roer de eigelen wit met de suiker (en ruban) doe er de kokende melk beetje bij beetje bij
- Zeef en zet weer op het vuur laat de crème binden onder voortdurend roeren, laat het op het vuur tot het aan de spatel blijft kleven (afroeren à la nappe)
- De crème mag zeker niet koken daar ze dan meteen zou schiften.
- Al roerend afkoelen.

Makreel is op zijn best van juli tot februari.

Voedingswaarde per 100 gr:
Energie 761 kJ / 182 kcal
Eiwitten 18,7 g
Vetten 11,9g

De makreel is een schoolvis die dicht bij het wateroppervlak zwemt. Het voedsel wordt eveneens aan de wateroppervlakte gezocht. De makreel is een zeer vraatzuchtige vis en voedt zich met organismen die in het plankton voorkomen, kleine kreeftachtigen, garnaalachtigen en vislarven. Ze zwemmen daarbij met geopende bek door de wolken plankton en filteren de kleine kreeftjes, slakjes e.d. uit het water met hun kieuwzeef. De volwassen makrelen jagen ook op kleine vis, meestal sprot en jonge haring.

Makreel heeft veel smaak, maar wordt een beetje onderschat. Als je vroeger over makreel sprak, dacht men spontaan aan de gestoomde versie. Deze lekkere vis is echter heel goed vers te gebruiken

Het opnemen van vette vis in je dieet verbetert de conditie van het bloed, wat een betere gezondheid van het hart bevordert. Essentiële vetzuren helpen om het bloed te verdunnen, dit zorgt voor een verbeterde doorbloeding en verlaagt de bloeddruk. Het voorkomt ophoping van cholesterol in het bloed en vernauwing van de bloedvaten. Essentiële vetzuren verminderen daarnaast slechte cholesterol en houden goede cholesterol op peil. Ze maken de bloedvaten elastischer waardoor een betere doorbloeding wordt bevorderd. Schoner, dunner bloed vermindert het risico op een hartaanval en hart- en vaatziekten. Het rijke calciumgehalte in de vis helpt ook om de hartslag te normaliseren en de bloeddruk te reguleren. Om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen, is het aanbevolen dat twee porties vette vis per week worden opgenomen in het dieet