Oktober 2018

Menu

Tapas

-

Bloemkoolsoep

-

Wilde eend met Portosaus

-

Gele rijstpap met vruchten

Tapas (4)

Albóndijas en salsa picante de tomate

Gehaktballetjes in pikante tomatensaus

Nodig:
175 gr varkensgehakt
175 gr kalfsgehakt
3 lookteentjes geperst
1 tl gemalen koriander
1 tl gemalen muskaatnoot
1 tl gemalen komijn
1 snuifje gemalen kaneel
35 gr vers broodkruim
1 ei
2 el olijfolie

Voor de pikante tomatensaus
1 el olijfolie
1 gehakte ajuin
2 gehakte lookteentjes
125 ml droge witte wijn
440 gr gepelde tomaten in blik
1 el tomatenpuree
125 ml kippenbouillon
½ tl cayennepeper
80 gr erwtjes uit de diepvries
zout

Hoe:

- Meng het vlees met de look, de kruiden, het brood, het ei, een beetje cayennepeper en zout
  Meng tot de mengeling loskomt van de wand, en plaats het vlees dan 30 minuten in de frigo.

- Vorm balletjes van de vleesmengeling, neem een bakpan met hoge rand en bak de balletjes in de olijfolie tot ze een mooie kleur hebben. Indien nodig, deze bewerking herhalen.
- Voor de saus: fruit de ajuin 3 minuten in de olijfolie, voeg de look toe en fruit nog 1 minuut blus met de witte wijn, voeg de tomaten, de tomatenpuree en de kippenbouillon toe laat 10 minuten zachtjes sudderen.
- Voeg de cayennepeper toe, de erwtjes en de balletjes, laat 5 tot 10 minuten sudderen en dien warm op.

Tiempo de preparación: 40 minutos + 30 minutos de refrigeración
Tiempo de coctión: 30 minutos

Para 6 personas
175 g de carne picada de cerdo
175 g de carne picada de ternera
3 dientes de ajo majados
l cucharadita de cilantro molido
l cucharadita de nuez moscada molida
l cucharadita decomino molido
l pizca de canela molida
35 g de pan rallado
1 huevo
2 cucharadas de aceite de oliva

Salsa picante de tomate
l cucharada de aceite de oliva
1 cebolla picada
2 dientes de ajo majados
125 ml de vino blanco seco
440 g de tomate triturado en conserua
l cucharada de concentrado de tomate
125 ml de caldo de polio
1/2 cucharadita de cayena
80 g de guisantes congelados

1. En un cuenco, mezcle con las manos la carne picada, el ajo, las especias, el pan rallado, el huevo y un poco de sal y de pimienta, hasta que la mezcla resulte fina y se despegue del cuenco. Tapela y refrigérela durante 30 minutos.

2. Forme bolas con la mezcla. Caliente l cucharada del aceite en una sartén y fría la mitad de las albóndigas a fuego medio-fuerte de 2 a 3 minutos o hasta que se doren. Escúrralas sobre papel absorbente. Añada el aceite restante, en caso necesario, y dore las albóndigas restantes.

3. Para la salsa, caliente el aceite en un cazo a fuego medio y sofria la cebolla durante 3 minutos. Añada el ajo y sofrialo durante l minuto. Suba el fuego, agregue el vino y deje hervir l minuto. Incorpore el tomate triturado, el concentrado y el caldo, y deje cocer 10 minutos. Añada la cayena, los guisantes y las albóndigas y deje cocer entre 5 y 10 minutos o hasta que la salsa recubra las albóndigas. Sirvalas calientes.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Proteínas 15 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 2,9 g; fibra 0,5 g; colesterol 67 mg; 145 cal

(Bron: Tapas van Anne Wilson

Tortilla de patatas

Spaanse omelet met aardappelen

Nodig:

125 ml. Olijfolie

600 gr. aardappelen in blokjes van 4 mm.

2 ajuinen fijn gesnipperd

3 eieren

Peper en zeezout

Hoe:

- Bak de aardappelen en de ajuin in een antikleefpan van 20 cm in de helft van de olijfolie ongeveer 15 minuten op zacht vuur.
- Klop de eieren los in een klein kommetje en voeg peper en zeezout toe en doe hier het aardappel-ajuin mengsel bij en roer het goed om.
- Doe de ander helft van de olijfolie in de pan, laat goed heet worden en doe er dan de mix van eieren en aardappelen in. Bak even op hevig vuur en temper dan. Na 5 minuten de tortilla omdraaien (dat kan met gebruik van een deksel).
- Serveer warm of koud in kleine porties.

Tiempo de preparadón:

20 minutos Tiempo de cocción: 30 minutos

Para 6-8 personas

125 ml de aceite de oliva
600 g de patatas en rodajas de 4 mm
2 cebollas grandes en rodajas
3 huevos
1/2 cucharadita de sal

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente de 20 cm de diametro y 5 cm de profundidad. Fría las patatas y las cebollas, tapadas y dandoles vueltas, a fuego lento durante 15 minutos o hasta que estén tiernas, pero sin que se doren demasiado.

2. Deje escurrir el exceso de aceite de la mezcla de patata. Reserve l cucharada del aceite.

3. En un cuenco, bata los huevos junto con la sal. Incorpore la mezcla de patata, presionando con el dorso de una cuchara para cubrirla por completo con el huevo.

4. En la misma sartén, caliente el aceite reservado a fuego fuerte. Vierta la mezcla de patata y huevo, y alise la superficie. Reduzca el fuego al mïnimo, tape la sartén y deje cocer unos 5 minutos o hasta que cuaje. Agite un poco la sartén de vez en cuando para que no se pegue. Con la ayuda de la tapadera o de un plato grande, dé la vuelta a la tortilla y déjela al fuego otros 5 minutos o hasta que se cuaje y se dore por el otro lado. Sirvala caliente o fría, en porciones.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (8)
Proteinas 4,5 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 12 g; fibra 1,5 g; colesterol 68 mg; 215 cal
(Bron Tapas van Anne Wilson)

Varkensblokjes met sherry, tomaten en paprika

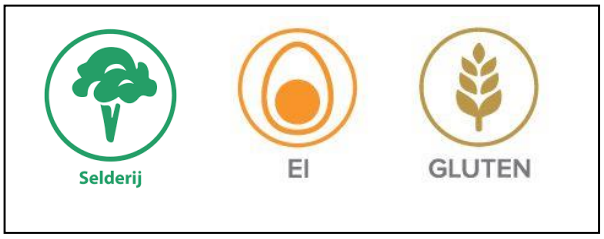
Nodig:
1,5 kg varkensvlees (van de rug) in blokjes
½ kg rijpe tomaten zonder vel of pitjes
5 lookteentjes geplet
2 ajuinen gesnipperd
1 tl paprikapoeder
1 laurierblad
1 takje tijm
1 tl oregano
2 glazen sherry fino
1 el sherryazijn
Peper en zeezout
olijfolie

Hoe:

- In een diepe pan, bruin de ajuin en de look in olijfolie, voeg het vlees toe en laat kleuren
- Voeg het paprikapoeder toe, laat even mee stoven en blus met de sherryazijn en de sherry
- Voeg alle ander ingrediënten toe en laat even stoven. Breng op smaak.
- Let op, dit is geen stoverij. De gaartijd is dus vrij kort.

Empanadillas de jamón y aceitunas

Bladerdeegjes met ham en olijven



Nodig:
2 eieren
40 gr groene olijven ontpit en gehakt
95 gr gekookte ham gehakt
30 gr cheddar
1 vel bladerdeeg (diepvries)

1 ei om te doreren

Hoe:

- Kook de 2 eitjes 8 minuten, laat afkoelen en snij ze in brunoise. meng met de ham, de olijven en de cheddar.
- Steek ronde vormen uit de bladerdeeg. Leg op de onderste helft een lepel van de vulling, bevochtig met het losgeklopt ei, plooi toe, druk goed aan en doreer.
- Leg ze op een bakmatje en bak ze 15 minuten in een voorverwarmde oven.

Empanadillas de jamón y aceitunas

Tiempo de preparación:
45 minutos + 5 minutos para enfriar
Tiempo de cocción: 25 minutos

Para unas 15 unidades
2 huevos
40 g de aceitunas verdes rellenas picadas
95 g de jamón picado
30 g de cheddar rallado
3 Láminas de pasta de hojaldre preparada y descongelada
l yema de huevo poco batida

1. Coloque los huevos en un cazo pequeño, cúbralos con agua y llévelos a ebullición. Déjelos hervir 10 minutos, escúrralos y déjelos en agua fria 5 minutos. Pélelos y piquelos.

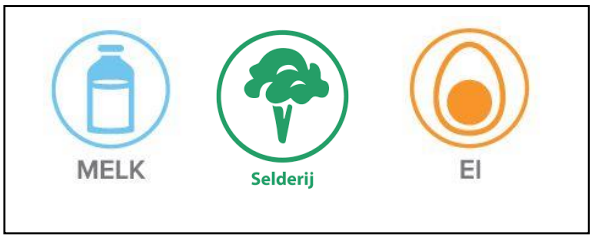
2. Mezcle los huevos, las aceitunas, el jamón y el cheddar en un cuenco. Precaliente el horno a 220°C. Engrase dos bandejas de horno.

3. Corte unos 5 circulos de 10 cm de cada lamina de hojaldre. Disponga una cucharada de la mezcla de jamón y aceitunas en el centro de cada circulo, dóblelos sobre el relleno y presione los bordes con un tenedor para sellarlos

4. Disponga las empanadillas en las bandejas, con una separación de unos 2 cm. Pintelas con la yema de huevo y hornéelas en el centro o mitad superior del horno durante 15 minutos o hasta que crezcan y se doren. Al cabo de 10 minutos, intercambie las bandejas de posición y, en caso de que las empanadillas se doren demasiado, cúbralas holgadamente con papel de aluminio. Sirvalas calientes.

VALOR NUTRITIVO POR EMPANADILLA
Proteínas 5 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 12 g; fibra l g; colesterol 50 mg; 160 cal
(bron: Tapas van Anne Wilson)

Bloemkoolsoep met waterkers en zwarte woud ham



Nodig voor 20 personen:
3 bloemkolen
2 ajuinen
2 x het wit van prei
5 aardappelen
4 liter bouillon
Peper en zeezout
Laurier, tijm en peterseliestelen (kruidentuiltje)
Klontje boter
4 dl room met 4 eigelen = liaison
1 pakje waterkers

Hoe:

- Was en snijdt de ajuin, de prei de aardappelen en de bloemkool gebruik ook het dikke middenstuk. Stoof aan in boter.
- Blus met de bouillon, voeg kruiding toe en het kruidentuiltje, laat garen.
- Neem het kruidentuiltje uit en mix de soep, breng ze terug aan de kook en schuim af.
- Laat ondertussen de schellen ham drogen in de oven en brokkel ze in stukjes.
- Was en hak de waterkers grof
- Zet de liaison klaar.
- Breng de soep aan de kook, neem de pot van het vuur, voeg de liaison toe, breng op smaak.
- Kruimen de gedroogde ham in de borden, schep, er de soep over en leg er een lepeltje gehakte waterkers op.

Eendenborstfilet met Portosaus, butternutpompoen en aardappelwafeltjes.

Nodig voor 4 personen
2 grote eendenborsten
3 klontjes boter (saus, aardappelen)
Pluksels citroentijm
Bruine basissaus (eendenfond)
Rode Porto
2 el suiker
Peper – zeezout – nootmuskaat
2 dl olijfolie
Butternut pompoen

Voor de aardappelwafeltjes:
1 kg Aardappelen Bintjes
2 eigelen
75 gr opgebakken spekblokjes
1 el olijfolie
2 pijpajuintjes klein versneden
2 dl melk
100 gr boter
150 gr bloem
5 à 6 eieren
3 gr zout

Hoe:

De eendenborst:

- Snijdt de velkant kruiselings in met een scherp mes, neem het teveel vet weg en bestrooi met peper en zeezout.
- Verhit een droge pan en leg de filets met de velkant naar beneden en laat enkele minuten bakken op middelhoog vuur (zonder vetstof, het eendenvet zal smelten en dat geeft smaak). Draai de filets om en bak ze bruin.
- Haal het vlees uit de pan en laat het rusten op een ovenplaat, ze zijn klaar om op te warmen.

De saus:

- Verwijder het braadvet uit de pan, laat de suiker karamelliseren en blus de pan met Porto en de eendenfond.
- Voeg de pluksels citroentijm toe en laat inkoken tot een de dikte van een jus is bekomen.
- Breng op smaak met peper, zeezout en roer er een klontje boter onder.

De aardappelen:

- Kook de aardappelen met wat zeezout en pureer ze, werk af met boter en eigeel (gebruik geen melk).
- Kook voor het soezenbeslag de melk met de boter en het zeezout. Voeg de bloem toe en roer goed droog (laat garen). Meng er een voor een de eieren onder.
- Meng dit soezenbeslag onder de puree en voeg er de opgebakken spekblokjes en de fijngesnipperde pijpajuintjes onder.
- Vorm bolletjes en bak deze in een wafelijzer

Drie bereidingen van butternut pompoen

Een zalfje van butternut:

Nodig: butternut geschild en in blokjes gesneden, een halve aardappel (bintje) in blokjes gesneden en een halve rode ajuin gesnipperd. Olijfolie, room, bouillon, peper en zeezout.

Stoof de ajuin aan in een druppel olijfolie, voeg de butternut en de aardappel toe, bevochtig met een weinig bouillon, laat garen en zorg ervoor dat het meeste vocht verdampt is zonder aanbranden. Pureer in de blender of met de mixer en voeg de room toe tot je een mooie zalf bekomt, breng op smaak.

Butternut geroosterd in de oven:

Nodig: butternut geschild en in grote teerlingen gesneden. Rode ajuin in reepjes gesneden, olijfolie, peper en zeezout, vloeibare honing, takjes verse tijm.

Verhit de olijfolie in een braadslede, voeg de ajuin en de butternut toe, peper en zeezout, de tijmtakjes en de honing, goed mengen en in de over laten garen op 180°C. ongeveer 45 minuten en steeds omroeren.

Het roosteren is een geweldige, supersimpele manier om pompoen meer smaak te geven. Pompoen krijgt in de oven een extra smaakdimensie zeker bij de butternut het accentueert de bijzondere notensmaak.

Pompoenblokjes in curryroom

Nodig: olijfolie, butternut geschild en in blokjes gesneden, enkele lookteentjes gehakt, 2 ajuinen gesnipperd, curry poeder, 1 dl groentebouillon, 2 dl room, peper en zeezout

Stoof de butternut samen met de look en de ajuin aan in olijfolie. Bestrooi met currypoeder laat even drogen en bevochtig met bouillon, voeg peper en zeezout toe, bij halve gaartijd voeg de room toe en werk af met gehakte peterselie.

Gele rijstpap met vruchten

Nodig:
1 liter melk van den boer
1 vanillestokje
50 gr kristalsuiker
150 gr dessertrijst
Klontje boter
Saffraan liefst in draadjes, 2 pakjes per liter melk.
Mag: kaneel
Voor de afwerking: vruchten en bruine suiker (graeffe suiker) meloen, ananas, perzik.

En wat eten ze in den hemel? Rijstpap met gouden lepeltjes, dat is ook algemeen geweten. Rijstpap of rijstebrij is een gerecht dat helemaal aan het verdwijnen is. Verouderd, niet meer van deze tijd, afgezaagd... Spijtig.

Veel hoor je dat rijstpap zeer gemakkelijk aanbrandt.

Gebruik volle melk, liefst melk van de koe of van de boer. Ik bedoel hiermee melk van een koe van bij de boer. Volle melk van de koe bevat ongeveer 4 tot 5 procent botervet. De melk uit een brikverpakking en al het andere, bevat slechts 3,5 procent botervet. De meest verkochte melk nu is halfvolle melk en zelfs magere melk waar nog maar 1,5 procent of helemaal geen vet in aanwezig is.

1) Dus volle melk gebruiken voor rijstpap en er zelfs een klompje extra boter extra aan toe voegen. Het is het vet van de melk dat er zal voor zorgen dat de rijst niet zal aanbranden. Ook de gebruikte pot of pan kan een probleem vormen. Neem de pot of pan met de dikste bodem, die je hebt. Een pan die niet gemakkelijk kan aanbranden.
2) Gebruik rijst die geschikt is voor rijstpap. Zeker geen basmati of Thaise rijst of iets dergelijks maar eenvoudige ronde dessertrijst. Rijst voor paella of risottorijst is evengoed geschikt maar die is wel heel wat duurder. Zeker geen parboiled rijst nemen, type Uncle Ben's rijst. Die

geeft onvoldoende binding omdat die rijst al zijn bindkracht reeds vastgelegd is door een voorverwerkingsproces.

3) Ook hebben we suiker nodig maar die komt straks pas aan de beurt.

Laat ons bijvoorbeeld een liter volle melk nemen, een kwaliteits-pot, best met dikke bodem en 150 gram in een zeefje gespoelde ronde korrelrijst.

Laat de saffraandraadjes weken is een beetje koude melk.

Breng vooreerst de melk aan de kook in je zondagse pot, indien nodig samen met een brokje boter. Als de melk kookt voeg je er de gespoelde rijst aan toe. Roer nu zeer even tot alles terug kookt. Zet de stand van je vuur op het allerlaagste standje die mogelijk is, leg een deksel op de pot of pan en laat de rijst zo een twintigtal minuutjes zeer zachtjes sudderen.

Af en toe eens onder het deksel kijken mag. Als de rijst gedurende een twintigtal minuutjes gekookt heeft mag het deksel van de pot of pan.

Als de rijst gaar is, vanillestok en kaneel uitnemen, de saffraan toevoegen en niet meer laten koken.

Het merkwaardige verhaal van Cassonade Graeffe

Iedereen heeft ooit Cassonade Graeffe gegeten en kent de zachte smaak van deze overheerlijke lichtbruine suiker. Maar ken je het merkwaardige verhaal achter de naam Graeffe?

Karl Graeffe wordt in 1818 geboren in een familie van Duitse lakenhandelaars. Op zijn twintigste vestigt hij zich in Brussel. Hij verdient de kost als bankbediende en trouwt met Dora Taaks.

De geboorte van zijn achtste kind doet hem uitkijken naar een betere broodwinning. Graeffe, die dan 40 is, begint in de Manchesterstraat een suikerfabriekje. Een gok, want de suikerindustrie stelt nog niet veel voor. Na twee jaar dreigt het faillissement. Vader Graeffe slaat er zich doorheen.

De andere industriëlen lachen hem uit. Want de visionaire ondernemer is voorstander van de zondagse rustdag, en bezoekt tijdens de cholera- en pokkenepidemieën zijn zieke arbeiders. Nog krasser: hij steunt de stakingen voor betere werkvoorwaarden, zeggend: 'Ik weet dat het leven van de arbeiders veel harder is dan het mijne.'

Op z'n zeventigste trekt de patriarch zich uit het dagelijkse bestuur terug en nemen zijn zonen over. Maar Karl (intussen Charles) Graeffe blijft de zaken van dichtbij volgen. En zo zal hij ook sterven, op een ochtend, als hij op 84-jarige leeftijd op weg naar zijn fabriek door een auto wordt overreden.

Revolutionair procédé

De zonen Graeffe waren spaarzaam. Ze investeerden zelden, maar dan wel zonder te tellen. Getuige het revolutionaire procédé dat in hun gloednieuwe fabriek werd uitgewerkt. De raffinaderij Graeffe produceerde een kwaliteitssuiker die alle Belgische concurrenten groen van jaloersheid maakte.

De Eerste Wereldoorlog en sterfte onder de nakomelingen maakten dat de derde generatie Graeffe ook de laatste werd. In 1929 werd het bedrijf een naamloze vennootschap.

Met de Tweede Wereldoorlog begonnen de kwellingen van de eerste opnieuw. Het einde van het succesverhaal was nabij.

In 1953 kocht de Tiense Suikerraffinaderij het bedrijf. Zich bewust van de sentimentele waarde die de consument aan de cassonade hecht, liet de Tiense Suikerraffinaderij de naam echter tot op vandaag onveranderd.

Las tapas son un elemento característo de la gastronomia española, acompañada con una copa de jerez .

Tapas wat is dat?

Over de oorsprong van de tapas doen verschillende verhalen de ronde. Zo zouden ze hun oorsprong vinden in Andallusië, en bestaan uit een dekseltje in de vorm van een plak ham om de insecten uit een glas sherry te weren. (tapa betekent deksel in ’t Spaans) (tapar betekent afdekken). Op dat dekseltje werden dan allerlei kleine hapjes gelegd zoals olijven en kaas.

El término “tapa” tiene su origen en el verbo “tapar”. En un principio las tapas eran precisamente eso: una rebanada de pan o una loncha de jamón que se colocaba sobre la copa de Jerez en los bares o tabernas a fin de mantener alejadas a las moscas. Estos bocados salados a su vez provocaban sed y, por tanto, una mayor venta de bebida.

Iedere Tapasbar of -restaurant heeft zijn eigen specialiteiten. Ze zijn allang niet meer bedoeld voor het afvangen van de vliegen maar dienen als een onderdeel van het sociale leven van Spanje. Ze worden op een schoteltje of een klein bordje geserveerd waar men gezamenlijk van eet. Samen met brood en andere ingrediënten kunnen Tapas echter ook een complete avondmaaltijd vormen.

Een andere theorie is dat de overheid de kroegen of “tabernas” verplichtte om voermannen of muilezeldrijvers een hapje te serveren bij elk drankje zodat ze niet dronken op de weg zouden zijn.

Het laatste verhaal is wat koninklijker. Toen koning Alfonso X ziek was, nam hij kleine hapjes tot zich in combinatie met wijn (Fondillon uit Alicante). Die manier van eten beviel hem zodanig dat hij de gewoonte verderzette.

De eerste theorie, die van het dekseltje, wordt algemeen beschouwd als de ware oorsprong van de tapas. Deze Spaanse traditie is inmiddels al ver over de grenzen geadopteerd.

Tapasgerechten variëren van streek tot streek. Zowel vlees als vis, groenten of eieren kunnen worden gebruikt voor de bereiding van tapas. Ook gefrituurde variaties zijn in trek. De bekende calamares a la romana, kaaskroketjes, pikante aardappeltjes, worstjes maar ook albondigas (gehaktballetjes) zijn in de meeste tapasbars wel te krijgen. Maar ook minder bekende tapas als gegrilde aubergines of gegrilde sperziebonen worden gesmaakt. Vult u dit nog aan met tortilla (een soort omelet), sardienen en gamba's, dan heeft u een totale en complete lunch binnen.

En al eens gehoord van pintxos? Dat is de Baskische versie van de tapas: heerlijke hapjes uit de streekgastronomie.