



Menu: APRIL 2018

“PROEFKOKEN VOOR DE KONING”

**Hugo Grunder
groep 7
7even-Up**

*

Rouleau van eendenborst en eendenlever met groene kool en truffeltapenade

**

Geroosterde zeebaars met kerrie, komijn en gekonfijte paprika en doperwtencrème

Gebraden lamstournedos met tomatenrisotto, artisjok, asperge en eigen jus

Gemarineerde ananas met boerenyoghurt/kardemom-ijs, gel, tuiles en ladoos



VG: Rouleau van eendenborst en eendenlever met groene kool en truffeltapenade

| | |
|---|---|
| <p>Ingrediënten:</p> <p>600 g gerookte eendenborst 600 g eendenlever</p> <p><u>Knolselderij</u> 300 g knolselderij</p> <p><u>Groene kool</u> 1 groene kool 90 ml olijfolie</p> <p><u>Serveren</u> 50 g truffeltapenade</p> | <p>Bereiding:</p> <p>Verwerk de eendenborsten en eendenlever goed gekoeld. Er dienen 3 rollen gemaakt te worden. Per rol wordt een eendenborst gebruikt en 200 gr, eendenlever.</p> <p>Leg voor het maken van de rouleau de ingrediënten klaar en werk snel.</p> <p>Leg om te beginnen drie dubbele vellen plasticfolie van 40 – 60 cm uit op de werkbank.</p> <p>Snijd de eendenborsten op de snijmachine op stand x (zeer dun) of met een fileermes in dunne plakjes. Werk in de lengte en ga door tot de vetlaag.</p> <p>Leg de vetlaag weer in de koeling.</p> <p>Plaats de eendencarpaccio strak naast elkaar op de folie. Zorg dat er aan alle kanten een brede band folie van 10 cm vrij blijft.</p> <p>Snijd de eendenlever op de snijmachine stand y (dikte van een plakje ham) in plakjes en leg die op de carpaccio. Om de lever beter te kunnen verwerken cq. verdelen kan deze met een brander iets worden opgewarmd. Op smaak brengen met peper en zout. De eendenlever tussendoor terug leggen in de koeling.</p> <p>Rol vervolgens het geheel evt. met behulp van een sushi-matje, vanaf de korte zijde zeer strak op en laat de rol ca. 1 uur opstijven in de koeling.</p> <p>Snijd het vet van de eend in blokjes en bak die uit.</p> <p><u>Knolselderij</u> Snijd de knolselderij in dunne plakjes en die weer in reepjes. Frituur deze op 200 graden C.</p> <p><u>Groene kool</u> Snijd de groene kool in dunne reepjes en smoor deze in wat olijfolie beetgaar. Breng op smaak met peper en zout.</p> <p><u>Serveren:</u> Haal de rol uit de koeling en snijd elke rol in 16 gelijke plakken . Leg een langwerpige bedje van kool op een leisteentje.</p> |
|---|---|

| | |
|--|--|
| | <p>Leg daarop drie plakken rouleau; garneer deze met wat dotjes truffeltapenade en knolselderij-sliertjes.</p> <p>Strooi er uitgebakken blokjes vet omheen</p> |
|--|--|





TG: Geroosterde zeebaars met kerrie, komijn en gekonfijte paprika

| Ingrediënten | Bereiding |
|--|--|
| <p>Zeebaarsfilet 16 zeebaarsfilets van 75 g) met de huid</p> <p>50 ml olijfolie 20 g kerrie 8 g gemalen komijnzaad 60 ml honing</p> | <p>Zeebaarsfilet Ontschub de zeebaarzen en fileer ze. Controleer de filets op graten etc. Snijd een eventueel dun staartstukje eraf. Maak met (scalpel-)mesje evenwijdige insnedingen in het vel. Peper en zout de vis.</p> <p>Verwarm de olijfolie in een steelpannetje en myoteer de kerrie; voeg de komijn en honing toe. Bind eventueel met wat maïzena en laat afkoelen.</p> |
| <p>Paprika's 5 paprika's, rode 80 ml olijfolie 75 g boter</p> | <p>Paprika's Wikkel de, vooraf gewassen, paprika's in aluminiumfolie en laat daarbij de bovenkant open voor het toevoegen van olijfolie, peper en zout. Sluit de folie en doe de paprika's ca. 35 minuten op 180 gr. C in de oven. Bewaar het paprikavocht met olijfolie voor de saus. Laat de paprika's afkoelen en verwijder het velletje. Snijd de paprika in vieren en verwijder de zaadlijsten en zaaadjes. De paprika's op het laatst zachtjes opwarmen met een plukje tijm op elk kwart. Het paprikavocht (eventueel) zeven en monteren met wat boter. Het dient een heldere coulis te worden.</p> |
| <p>Doperwtencrème 250 gram doperwten (diepvries) zout en peper 60 ml groentebouillon 60 ml room</p> | <p>Doperwtencrème Doperwten ongeveer 5-6 min koken met wat zout. Afgieten, daarna blenderen. Op smaak brengen met peper, zout, groentebouillon en de room.</p> |
| <p>150 g boter</p> | <p>Zeebaarsfilet Maak een 'lopende band' van 2 à 3 pannen en 1 warme schaal. Bak de zeebaarsfilet in zo weinig mogelijk (geklaarde) boter goudbruin. Werk niet met al te veel hitte; de vis moet niet dichtschroeien. Bak eerst van enkele filets de velkant aan en dan de andere kant. Laat van het vuur af verder garen (voor ¾ gaar is genoeg). Intussen de volgende serie filets bakken.</p> |

Leg de vis op de schaal (de pan gaat weer terug op het vuur) en besmeer tenslotte met een laagje kerriemengsel.

Serveren

Leg op elk verwarmd bord een moot vis en daarnaast een paprikakwart.

Leg er wat coulis tussen. Maak het bord op met drie toefjes doperwtencrème.





HG: Gebraden lamstournedos met tomatenrisotto, artisjok, asperge en eigen jus

| Ingrediënten | Bereiding |
|---|--|
| <p>4 lamszadels (Hollands)</p> <p>Saus 2 uien 1 prei 1 winterwortel 6 takjes tijm 1 bos peterselie 1 bos rozemarijn 3 tn knoflook 3 st bleekselderij 8 peperkorrels, geplet 1 l rode wijn</p> <p>Haasjes 100 ml room 1 ei 3 takjes rozemarijn 3 tn knoflook 4 takjes tijm</p> <p>Groente 16 artisjokken 32 witte asperges</p> | <p>Fileer de lamszadels. Haal eerst de haasjes eraf. Ontbeen voorzichtig (vanaf de andere zijde) verder.</p> <p>Saus Voor de saus de botten aanzetten. Voeg de fijngesneden groente en de rode wijn toe. Laat 1 uur trekken. Zeef, reduceer, breng op smaak en monteer eventueel.</p> <p>Haasjes Maak van de haasjes met room en ei een farce in de Magimix. Hak de kruiden fijn, vermeng met peper en zout en wrijf de filets ermee in. Bedek de binnenzijde van de filets met farce en maak met touw van het vlees een rol. Doe de rollen in een vacuümzak. Gaar deze in de sous-vide op 55 gr. C. Braad, vlak voor het uitserveren, de rollen aan in geklaarde boter.</p> <p>Groente Snijd het onderste deel van de stengel van de artisjokken eraf en schil de stengel met een dunschiller. Verwijder de onderste harde blaadjes en wrijf de artisjok in met citroen. Kook de artisjokken in water met wat citroen in ca. 20 – 30 minuten gaar (testen met mespunt; deze dient er makkelijk in te gaan). Schil de asperges; bewaar ze in een natte doek. Zet de schillen op met royaal water, beetje zout en een klontje boter en laat 30 minuten trekken. Zeef het vocht. Breng de asperges in het vocht aan de kook. Leg het deksel op de pan en laat, van het vuur af, in ca. 20 minuten garen.</p> |

Rissoto

800 g risotto
8 sjalotten
18 st. tomaten
300 g zongedroogde
tomaten, uitgelekt
300 ml witte wijn
2,0 l (kippen)bouillon
100 g pecorino

Risotto

Begin met de risotto 20 minuten voor het serveren.
Snipper de sjalotjes.
Ontvel de tomaten en snijd ze in vieren. Verwijder de
zaadlijsten en snijd de kwarten in stukjes.
Snijd ook de gedroogde tomaten in stukjes.
Fruit de sjalot en beide soorten tomaat in wat olijfolie.
Voeg de risottorijst toe en roer om.
Blus af met witte wijn en roer tot de wijn is opgenomen.
Voeg nu een scheut hete bouillon toe en roer door tot de
bouillon is opgenomen. Voeg weer wat bouillon toe enz. tot
de rijst gaar (al dente) is. Smelt nu de pecorino door het
gerecht.

Serveren

Snijd de rollade in plakjes en serveer met een bolletje risotto,
een artisjok en 2 asperges.

Doe de saus over het vlees.





NG: Gekonfijte ananas met boerenyoghurt/kardemom-ijs

| Ingrediënten | Bereiding |
|--|---|
| <p>Ananas 3 ananas 300 g suiker 350 ml sinaasappelsap 3 st sereh 1 gember 2 kleine Spaanse peper 4 steranijs</p> | <p>Ananas Schil de ananas (denk om de pitjes) en snijd hem in vieren. Verwijder het hart en snijd de ananas in lange plakjes. Karamelliseer de suiker en blus af met het sinaasappelsap en wat Grand Marnier. Voeg de Spaanse peper, gember, steranijs, en sereh toe en laat koken. Giet de kokende massa door een zeef op de ananas. Laat een paar uren marineren.</p> |
| <p>Ijs 350 ml boerenyoghurt 300 g poedersuiker 75 ml citroensap 8 kardemonpeulen</p> | <p>Ijs Voor het ijs het citroensap met de kardemon verwarmen. Laat trekken. Meng met een staafmixer dit mengsel, de yoghurt en het poedersuiker tot een glad mengsel. Draai er in de sorbetière ijs van.</p> |
| <p>Tuilebakjes 3 eiwitten 150 g boter 180 g poedersuiker 150 g bloem</p> | <p>Tuilebakjes Roer boter, poedersuiker en een mespuntje zout door elkaar. Eiwit toevoegen en ten slotte de gezeefde bloem. Laat even rusten. Maak met de bolle kant van een lepel dunne koekjes op papier. Bak in een oven van 180 graden C tot goudbruin. De koekjes direct op een borrelglas tot een bakje vormen.</p> |
| <p>Decoratiesuiker 300 g Isomalt, decoratiesuiker 20 ml Voedingskleurstof; rood</p> | <p>Decoratiesuiker Leg in twee bakplaten elk één siliconenmatje. Bestrooi deze met de Isomalt korreltjes. Besprenkel iedere plaat met ca. 12 druppels voedingskleurstof. Bedek dit met een tweede siliconenmatje. Plaats de platen gedurende 10 minuten in een oven van 180 gr. C. Laat afkoelen tot het hard is.</p> |



| | |
|--|---|
| | <p>Serveren Serveer, op een leisteen, een bolletje ijs in een bakje, steek hierin een stukje decoratiesuiker en plaats een plak ananas ernaast.</p> |
|--|---|

