



**Menu Februari 2020
Groep 8 Math Jansen**

Marc Nederhand, Erik Vunderink en Hermie Hermens

**Bij alle gerechten
Naan**

**Voorgerecht
Coquilles op Indiase wijze**

**Tussengerecht
Capucino van fish moilee en 2 soorten samosa's**

**Hoofdgerecht
Lamsrumpsteak met melousuitjes, 2 soorten chutneys**

**Nagerecht
Wentelteefjes, frisse mango met kardemom ijs**



Naan (ipv stokbrood) serveren bij alle gerechten.

Ingredienten:	Bereiding:
<p>Naan 1000 gr. witte bloem (en extra om het werkblad te bestuiven) koolzaadolie 120 ml. yoghurt 2 zakjes gedroogde gist (7 gr per zakje) 12 gram suiker 12 gr. zout 6 gr. bakpoeder 550 ml volle melk, handwarm</p>	<p>Doe de bloem in een grote mengkom. Maak een kuiltje in het midden en doe er 2 eetlepels olie, de yoghurt, gist, suiker, zout en bakpoeder in. Meng alles met de vingertoppen tot het mengsel op grove broodkruim lijkt. Warm de melk tot halfwarm op. Voeg beetje bij beetje de warme melk toe en meng alles weer tot het een samenhangend deeg is.</p> <p>Doe het deeg in de Kitchen Aid en kneed het 5 minuten met de kneedhaak. Leg de bol deeg in een kom met voldoende ruimte om de bol deeg tot verdubbeling te laten rijzen. Vet het deeg rondom in met een beetje olie. Zet het minstens 1 uur op een warme plek.</p> <p>Als het deeg is verdubbeld, verdeel deze in 16 stukken. Maak van 1 stuk deeg tussen de handpalmen een bolletje, wentel het in bloem en rol uit tot een lap met dikte van ca 2 mm.</p> <p>Zet 4 koekepannen op halfhoog vuur (zonder olie of boter!!) en leg als de pan heet is de naan erin. Keer de naan om zodra er luchtpockets ontstaan en bak de andere kant net zo lang; de naan mag bruin verkleuren. Houd warm tot uitserveren.</p>



Voorgerecht: Coquille op Indiase wijze

Ingrediënten:	Bereiding:
<p>Coquilles 32 coquilles 100 gr griekse yoghurt (10% vet) 20 gr Gemberwortel 4 tenen knoflook 10 gr rode peper (= ong één peper) sap van 2 limoenen zout naar smaak</p>	<p>Begin met de marinade: Rasp de gemberwortel, pers de knoflook, snij de rode peper heel fijn en pers de limoenen uit. Mix met een staafmixer de yoghurt, gemberwortel, knoflook, rode peper, limoensap en zout. Dep de coquilles goed droog en leg ze in de yoghurt marinade, gedurende 1 uur.</p>
<p>Chutney 500 gr cherrytostomaten 4 tenen knoflook 6 gr komijnzaadjes 6 gr mosterdzaad koriander blaadjes van een bosje van 35 gr sap van 1 limoen zout, peper</p>	<p>Zet de salamander op roosterstand. Snij de tomaten doormidden en ontdoe ze van vocht en pitten (niet ontvellen!), plet de knoflook, maar laat het vlies eromheen. (Later het vlies wél verwijderen). Rooster tomaten en knoflook in de salamander gedurende 15 minuten of totdat de tomaten te zwart blakeren.</p>
<p>Bloemkool Helft van een grote witte bloemkool zout 2,5 dl room 1,3 dl melk 5 gr unique espuma (=bindmiddel voor kidde) 8 gr Vadouvan 5 gr currycosmix zout, peper</p>	<p>Rooster de komijnzaadjes in een droge pan op middelhoog vuur tot aroma's van een roosterlicht ontstaan. Vijzel ze tot poeder. Rooster daarna het mosterdzaad in dezelfde droge koekenpan tot ze beginnen te springen, daarna vijzelen tot poeder.</p> <p>Pluk de korianderblaadjes. Met een staafmixer de korianderblaadjes met de limoensap glad malen. Daarna de tomaten en geplette knoflook toevoegen en even grof malen (niet te glad malen!!). Meng de gemalen komijn en mosterdzaad met de tomatenchutney. Breng verder op smaak met peper en zout.</p> <p><u>1. Mousse:</u> Snijd de halve bloemkool in stukken, met uitzondering van de grote stelen en kook deze in mengsel van room en melk (bloemkool moet net onder staan) met de vadouvan en currycosmix. Bewaar de andere helft voor de couscous</p> <p>Wanneer de bloemkool uit elkaar valt, afgieten maar houd het afgegoten vocht even apart. De bloemkool met een staafmixer tot een mousse mixen. Eventueel op smaak brengen met extra vadouvan, peper en zout. Eventueel iets toevoegen van het kooknat tot de consistentie van de puree een dikte heeft van vla. Zeven, verder laten afkoelen.</p>



<p>Helft van een grote witte bloemkool 25 ml Mirin</p> <p>1 halve (of 1 kleine) paarse bloemkool 1 kleine witte bloemkool 50 gr geklaarde boter (kant en klaar)</p> <p>Uitserveren: 16 coquille schelpen Paarse shiso kress</p>	<p>De unieke espuma toevoegen en even met de staafmixer erdoor totdat het goed is opgelost. In de grote kidde doen, 2 patronen indraaien en heel goed schudden. Wegzetten in een bak met warm water. Voor gebruik heel goed schudden en vanaf dat moment op zijn kop blijven houden en zo gebruiken.</p> <p><u>2. Couscous:</u> van de andere helft witte bloemkool met een dunschiller de buitenste laag afschillen. Je houdt korrels over (zoals bij couscous). Deze weken in de mirin met wat zout. Voor serveren goed droog deppen.</p> <p><u>3. Roosjes:</u> snijd 48 kleine <u>roosjes</u> van de paarse bloemkool en kook deze in water met zout. Maak droog. Doe hetzelfde met de witte bloemkool.</p> <p>Vlak voor uitserveren van het voorgerecht de coquilles goed droogdeppen: verhit de geklaarde boter in een pan en bak de coquilles 1 tot 1,5 minuut op elke zijde.</p> <p>Gebruik een zwart leistenenbordje en vet deze in met zonnebloemolie; plaats de bolle helft van de schelp van de coquilleschelp net rechts uit het midden. Spuit een dot bloemkoolmousse op het leitje, onder de schelp om te stabiliseren.</p> <p>Spuit met de kidde een laagje bloemkool mousse in het midden van de schelp. Leg 2 coquilles in de mousse. Leg aan de rechterzijde van de coquille 3 roosjes paarse bloemkool tegen de mousse aan. Leg aan de linker kant een beetje bloemkool couscous. Garneer de coquille met een paar blaadjes paarse kress. Leg aan de linker kant van het leitje 3 dotten tomaten chutney en leg daar een wit bloemkoolroosje op.</p> <p><u><i>Leistenen bordjes afwassen en voor het nagerecht klaar zetten!</i></u></p>
--	---



SOCIÉTÉ DES GOURMETS EURÉGIONALE

Secretariat: secretaris@sdge.nl



Tussengerecht: Capucino van fish moilee en 2 soorten samosa's

Ingrediënten:	Bereiding:
<p>Samosa met rode biet en feta 400 gr verse rode bieten 200 gr fetakaas 4 bosuien 1 groene Padron peper 4 tenen knoflook 4 gr komijnzaad 4 gr garam masala zout Korianderblaadjes van een bosje van 35 gr</p> <p>Samosas's met kip en koriander 4 gr korianderzaad 2 gr komijnzaad 3 cm gemberwortel 3 tenen knoflook koolzaadolie 175 gr ui 500 gr kippengehakt 2 gr garam masala 35 ml citroensap Zout Bos koriander (blad en stelen) van 35 gr</p> <p>Somosas vouwen 1 pak filodeeg (inhoud 10 vellen van 40 bij 60) 200 gr boter 50 gr bloem</p>	<p>Zet de bieten direct op. Kook de bieten gaar in water (kan een uur duren afhankelijk van grootte). Evt in 20 minuten bereiden in de snelkookpan om tijd te winnen. Controleer of de bieten gaar zijn door met een punt van een mes in een biet te steken. Als dat makkelijk gaat zijn ze gaar. Laat de bieten afkoelen en pel ze. Daarna fijn raspen met fijne rasp. Bietenrasp in een pan roerbakken zodat het vocht verdampft. (te natte bietenvulling geeft lekkage en voorkomt dat de samosa's krokant worden)</p> <p>Verkruimel de feta, en snij de bosui en groene peper fijn. Pers de knoflook uit. Rooster de komijnzaadjes en wrijf fijn in een vijzel.</p> <p>Meng bieten, feta, bosui, groene peper, knoflook komijnzaad, garam masala en gehakte korianderblaadjes, en breng op smaak met zout en evt. extra geroosterd komijnzaad. Zet de vulling apart totdat de somosa's worden gevuld.</p> <p>Kneus het korianderzaad en het komijnzaad in een vijzel redelijk fijn. Schil en rasp de gemberwortel. Snijd de knoflook fijn en snipper de ui.</p> <p>Bak in een koekenpan de ui glazig in de koolzaadolie. Voeg de fijngesneden knoflook en de geraspte gember toe en bak even mee. Voeg het korianderzaad en komijnzaad en het gehakt toe en bak rul. Voeg de garam masala en citroensap toe. Neem de pan van het vuur, laat iets afkoelen en roer er de gehakte korianderblaadjes doorheen. Breng verder op smaak met zout en iets peper. Eventueel nog verder bijkruiden met de gebruikte kruiden en koriander (proeven). Zet vulling apart totdat de somosa's worden gevuld.</p> <p>Haal de plakken filodeeg uit de verpakking en rol ze uit. Leg onder een natte theedoek en dek de vellen elke keer weer af met de vochtige doek als je aan het werk bent met vouwen. Werk snel en houd het deeg vochtig.</p> <p>Smelt de boter. Neem 1 vel filodeeg en leg op een snijplank. Bestrijk het filodeeg dun met gesmolten boter en leg er een tweede vel bovenop op. Snij een dubbel vel in 8 repen van ca 8 x 30 cm. In totaal hou je van de 10 vellen 40 stukken deeg over voor 40 samosa's. De helft wordt gebruikt voor de bieten/fetavulling, de andere helft voor de</p>



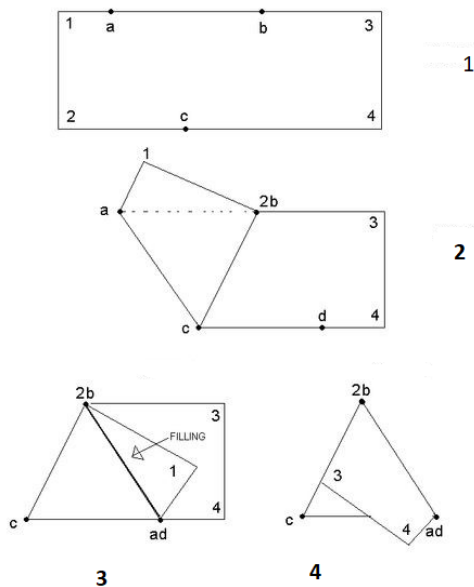
50 gram wit
sesamzaad
50 gram zwart
sesamzaad

kip/koriander vulling.

Mix de bloem met koud water en maak een beslagje met de dikte van pannenkoekenmeel Dit is de 'lijm' waarmee de somosa's worden dichtgeplakt.

Vouwen (zie tekening of youtube filmpje
<https://www.youtube.com/watch?v=Czii8XK0a9Y>):

1. Leg een strook filodeeg op het werkblad
2. sla een uiteinde het deeg zo om dat er een hoortje ontstaat (punt 2 naar punt b; zorg ervoor dat er een overstekend deel is. Er ontstaat nu een driehoek die de uiteindelijke vorm van de somosa wordt
3. vouw de driehoek om over de vouwlijn c-2b; het hoortje dat nu is ontstaan vullen met mengsel sla nu de samosa dicht met het overstekende deel
4. vouw de resterende lap deeg daar overheen en herhaal dit totdat het deeg op is.



Als de samosa is gevouwen bestrijk hem dan met de gesmolten boter en bestrooi met sesamzaad (zie hieronder)

Gebruik bij het dichtvouwen het meel-water mengsel om de randen dicht te smeren. Dit mengsel fungeert als een soort lijm. Markeer de samosa's met de 2 soorten vulling; wit sesamzaad voor de bieten en zwart sesamzaad voor de kipvulling.

Tot het bakken onder een natte doek bewaren op met bakpapier belegde bakplaten (niet tegen elkaar leggen om plakken te voorkomen)

Moilee

Snijd de uien, schil en rasp de gember, knijp de knoflook



Cappuccino van fish moilee

- 100 ml kokosnoot olie
- 6 kruidnagels
- 6 cm kaneelstokjes
- 800gr uien
- 9 cm gemberwortel
- 10 teentjes knoflook
- 10 groene Padron pepers
- 700 ml Visfond
- 600 ml kokosmelk
- 2 gr kurkuma
- 2 gr zwarte peper
- 1 l melk
- 6 anijssterren
- 2 groene limoenen

Uitserveren

fijn.

In een grote braadpan de olie verwarmen op middelhoog vuur, de kaneel en de kruidnagels bakken. Voeg de gesneden uien, geraspte gember, uitgeknepen knoflook en fijngesneden groene peper (inclusief zaadjes) toe. Bakken totdat de uien glazig zijn. Visfond en kokosmelk toevoegen en even laten sudderen. Voeg de kurkuma toe en zout en zwarte peper naar smaak.

De melk verwarmen tot het net niet kookt. De anijssterren toevoegen en 10 minuten laten sudderen om de melk aan te zoeten. De moilee zeven en in een amuseglasje doen.

De aangezoete melk nu met een mixer (of melkopschuimer indien aanwezig) laten schuimen. Het schuim van de melk met een eetlepel op de moilee scheppen.

Rasp de limoen en drapeer de rasp over het schuim.

Vlak voor het uitserveren de samosa's bakken op een bakplaat met bakpapier in een voorverwarmde oven (180 gr) gedurende 15 minuten, of als de samosa's bruin kleuren.

Op een vierkant wit bord een glaasje cappuccino plaatsen. Daarnaast 1 van elk soort somosa neerleggen. Garneer met een takje koriander of een paar korianderblaadjes.





Hoofdgerecht: lamsrumpsteak met babyuitjes met 2 soorten chutney

<p>Ingrediënten:</p> <p>Marinade 1/2e theel saffraandraadjes 150 gr dikke yoghurt 1 gr zout</p> <p>Currypasta 6 gr groene kardemompeulen 8 gr venkelzaad 4 cm gemberwortel 6 teentjes knoflook 2 eetl korianderblaadjes 6 gr gemalen foelie 3 gr gemalen kurkuma 4 gr zout 1,5 limoenen</p> <p>Lam 16 lamsrumpsteak a 125 gr per stuk</p>	<p>Bereiding: Vul de sousvide en verwarm tot 55 graden.</p> <p>Doe de saffraandraadjes in een klein kommetje met 30 ml kokend water en laat 30 minuten trekken en afkoelen. Meng de saffraan (incl. het weekwater) en het zout door de yoghurt.</p> <p>De kardemom en venkelzaad vijzelen (evt met staafmixer nog fijner maken); gember schillen en rasp, knoflook en korianderblaadjes grof hakken. Meng dit met de foelie, kurkuma, zout en sap van de limoenen en pureer het mengsel glad met de staafmixer.</p> <p>Voeg de currypasta toe aan de saffraanyoghurt en meng goed.</p> <p>Het vlees eventueel pletten, indien een portie te dik is. Doe de marinade samen met de steaks in een kom en meng dit zodat het vlees goed is bedekt met marinade.</p> <p>Doe de steaks (4 steaks per zak) met een beetje marinade in een zak en vacumeer deze. Doe de steaks in de sousvide en gaar het vlees gedurende minimaal 1,5 uur, maar liefst zo lang mogelijk op 55 graden.</p> <p>Vlak voor het uitserveren de steaks uit de zakken halen en de marinade van het vlees schrapen en apart houden. Dep het vlees goed droog. Verhit een koekenpan met wat geklaarde boter op halfhoog vuur en bak de steaks bruin in 1 a 2 minuten.</p> <p>De apart gehouden marinade aan de kook brengen in het bakvet, afschuimen, zeven en een scheutje room toevoegen voor een mooie saus.</p>
--	--



<p>Mangochutney 2 onrijpe groene mango's koolzaadolie 1 gr mosterdzaad 1 gr fenegriekzaad 8 cm kaneelstokjes 6 kruidnagels 6 zwarte gekneusde peperkorrels 1,5 gr zout 20 gr suiker 1/2e verse rode chilipepers zonder zaadlijsten</p> <p>Korianderchutney Bos koriander (blad en stelen) van 100 gr 60 gr pinda's, ongezoeten en ongeroosterd 40 ml citroensap 20 gr bruine basterdsuiker 1 gr kurkuma 2 groene Padronpepers</p> <p>Melousuitjes 32 melousuitjes</p> <p>Garnering 10 gram roze peperkorrels 12 gram suiker 100 gr gerookte amandelen</p>	<p>De meest onrijpe mango's gebruiken voor dit gerecht. Schil de mango's en snijd het mangovruchtvlies van de pit en snij het in blokjes van ca 1,5 cm. Olie verhitten in een pan, mosterdzaad, fenegriekzaad, kaneelstokjes, kruidnagels en zwarte peperkorrels (even kneuzen) ca 1 minuut verhitten tot het mosterdzaad opspringt. Voeg nu ook de mangoblokjes toe in de pan en voeg zout, suiker en de fijngesneden chilipeper (zonder zaadlijsten) toe. (peper naar gelang smaak, proeven op smaak) Laat op laag vuur 10-15 minuten stoven.</p> <p>Zodra de mango een dikke jamachtige consistentie heeft, de kaneelstokjes en kruidnagels eruit halen en in warmhoudkast bewaren tot uitserveren.</p> <p>Was de bosjes koriander onder de kraan en schud het water eraf. Hak het blad en stelen grof en doe ze in een kom. Voeg de pinda's, het uitgeperste citroensap, bruine suiker, kurkuma en de groene pepertjes toe en mix met de staafmixer tot de chutney een gladde, bijna pestoachtige consistentie heeft. (gebruik evt een blender met pulse knop). Zout naar smaak toevoegen.</p> <p>Snijd het uiteinde van de uien af (bij de aanzet van het look), maar laat de schil zitten. Water aan de kook brengen, kook de uien gedurende 3 minuten, haal ze uit de pan en laat ze afkoelen. Pel de uien. Zet de uitjes rechtop en brand met een brulee brander vanaf bovenaf tot een mooi patroon. Houd warm in warmhoudkast.</p> <p>Doe een laagje van 1 cm water in een kleine steelpan en breng het aan de kook. Los hierin de suiker op. Leg de pepers in het suikerwater gedurende 1 minuut. Haal de pepers er uit en maak ze goed droog.</p> <p>Hak de gerookte amandelen grof.</p>
---	---

<p>Erwtenmousse 1 kg diepvrieserwtten 125 ml room</p>	<p>Blancheer de erwten 3 minuten. Pureer deze daarna met een staafmixer of keukenmachine. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de room toe tot de mousse romig is. Doe over in een spuitzak.</p>
<p>Uitserveren</p>	<p>Gebruik grote ronde borden en maak het bord zo op dat slechts 1 helft van het bord wordt gebruikt, op de andere helft komt de garnering.</p> <p>Spuit een dot erwtenmousse (ong 1 eetlepel) op de rand van het bord en smeer met een lepel uit tot een veeg.</p> <p>Trancheer de lamssteak en leg naast de veeg erwtenmousse en drapeer hier een halve eetlepel van de ingekookte marinade overheen. Leg de 2 melousuitjes in de erwtenmousse naast de steak en plaats in het midden van het bord een quenelle mangochutney en een quenelle korianderchutney (tegen elkaar aan).</p> <p>Garneer het bord met de peperkorrels en de gehakte amandelen; leg de amandelen bij elkaar en de peperkorrels verspreid.</p>





Nagerecht: Shahi tukda (wentelteefjes), frisse mango met kardemom ijs.

Ingrediënten:	Bereiding:
<p>Kardemom ijs 10 kardemon peulen 400 ml. volle melk. 100 gr. suiker. 3 gr. Cortina. 100 ml. slagroom</p>	<p>Pel de kardemompeulen (peulen bewaren) en vijzel de kleine zwarte zaadjes fijn. Verwarm de melk, suiker, kardemomzaadjes en de peulen in een pan en laat op laag vuur de suiker smelten en het geheel ongeveer 20 minuten doorsudderen. Voeg de Cortina toe en zorg dat deze goed oplost. Voeg de slagroom toe, roer even door en laat afkoelen. Zeef het mengsel en draai er ijs van.</p> <p>Zet 16 kleine vierkante bakjes (10 bij 10 cm) in de vriezer voor het ijs.</p>
<p>Frisse mango 2 l water 200 ml koud water 100 gr kleine tapioca parels 1,5 l water</p>	<p>Bereid het mangomengsel gelijktijdig met de tapiocaparels.</p> <p><u>Bereiden tapioca parels:</u> breng 2 liter water aan de kook, voeg 200 ml. koud water toe (zodat het van de kook af is) en voeg de tapioca parels toe. Breng weer aan de kook en laat onder af en toe roeren 5 minuten doorkoken op matig vuur. Haal dan van het vuur en laat afgedekt 10 min. staan.</p> <p>Giet de parels af in een zeef en spoel af tot ze geheel zijn afgekoeld. Houd ze onder koud water totdat ze weer aan het kokende water kunnen worden toegevoegd.</p> <p>Breng opnieuw 1,5 liter water aan de kook en voeg de half doorzichtige parels toe. Breng weer aan de kook en haal ze direct van het vuur en laat ze 7 min. afgedekt wellen. Giet af en spoel weer goed onder koud water af. Voeg ze toe aan het mangomengsel of bewaar ze even koel.</p>
<p>3 rijpe mango's 250 ml. volle melk 250 ml. kokosmelk 60 gram fijne suiker</p>	<p><u>Bereiden mangomengsel:</u> Schil de mango's (niet te dun) en haal zoveel mogelijk vruchtvlees van de pit en verzamel deze in de Magimix. Voeg de melk, kokosmelk en suiker toe en draai tot een mooie romige substantie en roer alles goed door elkaar. Zet in de koeling tot de parels eraan toegevoegd kunnen worden.</p> <p>Voeg tenslotte de tapioca parels toe aan het mangomengsel en zet weer weg in de koeling.</p>



Wentelteefjes

15 draadjes saffraan
55 ml. rozenwater
1,5 l. volle melk
200 gr. kant en klaar
geklaarde boter
4 sneetjes wit casino
brood.
100 gr. suiker.
125 ml. water
10 draadjes saffraan
30 ml. rozenwater

Kokosnoot

1 kokosnoot

Mango

2 rijpe mango's

Uitserveren

60 gr. pistachenootjes
100 gram kokos-
schaafsel

Verhit de oven op 180 graden (boven- en onderwarmte)

Doe 15 draadjes saffraan met 55 ml. rozenwater in een kommetje en zet weg.

Breng de melk in 2 pannetjes met dikke bodem aan de kook en laat op zacht vuur door pruttelend terwijl je met een houten lepel continu doorroert om aanbranden te voorkomen. "Kook" zolang door tot je een dik, stroperig schuimend laagje op de bodem overhoudt. Dit noemen we rabi. Kost tijd! Zet de ingedikte melk opzij.

Snijd het brood met korst diagonaal doormidden en snijd elke driehoek nog een keer doormidden. Rooster ze 10 min. in de oven op 180 graden. Kwast ze aan beide zijden in met de geklaarde boter en zet ze nog even 15 min. op een rooster terug in de oven totdat ze krokant en goudbruin zijn.

Breng de suiker met het water aan de kook totdat je een siroop hebt. Doe er de saffraan bij en 20 ml. rozenwater en zet de pan van het vuur.

Hak de kokosnoot doormidden. Voorzichtig! Op het hakblok werken. Snijd/schil uit het vruchtvlees mooie strips voor de garnering. Snipper de rest.

Gebruik 2 mango's voor het maken van 16 slices mango en maak van de rest chunks (voor de garnering).

Hak de pistachenootjes fijn.

Dompel de 16 geroosterde broodjes om en om in de suikersiroop, giet er een lepeltje rabi over, besprenkel deze met het saffraan-rozenwater en bestrooi deze met iets pistache crum.

Giet het mangomengsel in een klein glaasje en bedek dit met wat mango chunks.

Strooi over een leistenen bord iets kokosschaafsel zet hierop het glaasje mango-kokos. Steek er een mango slice in.

Leg het wentelteefje erbij. Leg een bolletje ijs in het vierkante bakje, bestrooi dit met de gehakte pistache en leg er een stukje kokos vruchtvlees bij. Strooi de kokosnippers eromheen.



Secretariat: secretaris@sdge.nl
SOCIÉTÉ DES GOURMETS EURÉGIONALE

