



Menu mei 2024 - voorkookversie

Thema:

Het thema Lente

In dit menu worden veel seizoensgroente en fruit gebruikt. Denk aan bloemkool, raapstelen, asperge, aardbeien, rabarber. Het bereiden is niet per se ingewikkeld, maar gang 3 en 4 zijn veel werk

1. Voorgerecht: ravioli/raapstelen/ricotta/walnoten/citroen
2. Soep: bloemkool/ cashewnoten /kurkuma/ makreel
3. Vis: tonijn/ asperge/wasabi/ kaas/ radijs/wortel
4. Dessert: rabarber / geitenkaas/ vanille/ aardbei/ aquafaba meringue

Samengesteld door: Heleen van 't Spijker, maandag 2

Eet smakelijk!

Ravioli met raapstelen, walnoten, ricotta, citroen 🧑🍳🧑🍳



Uitserveren op gewenste tijd - Uitvoering: 2 of 3 personen - Apparatuur: pastamachine

Ingrediënten voor 12 porties

Vulling

225 g ricotta
150 g raapstelen
150 g rucola
2 teentjes knoflook, geperst
Peper en zout naar smaak
75 g walnoten
4 zongedroogde tomaten, uitgelekt
Goede kwaliteit olijfolie

Pastadeeg

300 g pastabloem type 00
1 ½ eetlepels olijfolie extra vierge
15 g eidooier
4 eieren, licht geklopt
8 g zout

Bereidingswijze

Maak eerst de vulling. Maak de raapstelen en rucola schoon. Haal de minder mooie blaadjes uit de raapstelen en snijd de wortels er vanaf. Snijd raapstelen en rucola in grove stukken. Verhit in een koekenpan op midden hoog vuur een flinke eetlepel olijfolie.

Doe de raapstelen en rucola in de pan, schep ze voortdurend om en roerbak ze kort samen met de knoflook. Totdat de groente net geslonken zijn en de heldere fris groene kleur is veranderd naar een donkerdere groene kleur. Haal uit de pan en hak de groente verder klein.

Snijd de tomaten heel fijn. Doe de ricotta in een kom, breek hierboven de walnoten grof, er mogen kleine en grote stukjes in de vulling zitten. Voeg de gehakte groente en tomaten toe. Meng alles goed en breng op smaak met zout en peper. Zet de vulling tot gebruik in de koelkast.

Zeef de bloem met een snufje zout op een werkblad en maak een tamelijk net hoopje. Maak met je hand een kuiltje in het midden. Giet de olijfolie en de eieren in het kuiltje en meng er geleidelijk de bloem doorheen, waarbij je de bloem met je vingers in de vloeistof trekt. Wanneer alle bloem is opgenomen, kneed je het deeg goed door totdat het zacht en zijdeachtig is. Dat duurt op z'n minst 10 minuten, mogelijk langer. Dek het deeg af met huishoudfolie en laat het ca. een half uur rusten voordat je het met de pastamachine uitrolt tot de een-na-dikste stand.

Topping

40 g walnoten
1 ½ citroen
45 g Parmezaanse kaas
75 g Feta
5 el walnotenolie
7 el extra virgin olijfolie

Hak de walnoten in een keukenmachine fijn en zet weg tot gebruik. Rasp de schil van de citroen. Brokkel de feta heel fijn. Schaaf de Parmezaanse kaas in krullen. Meng walnotenolie en olijfolie en zet weg tot gebruik

Ravioli maken

2 theedoeken
Bloem
Uitsteekring van ca. 5 cm

Kneed het deeg nog 1 keer door en rol met de pastamachine uit tot soepele deegplakken op de een-na-dikste stand

Bestrooi je werkvlak met bloem en leg daar de plak pastadeeg op. Steek nu rondjes uit. Doe op elk rondje een theelepel van de vulling. Maak je vinger nat met het water en maak zo de buitenkant van het rondje nat. Leg er een nieuw rondje op. Druk nu het deeg om de vulling strak aan zodat er geen lucht meer in zit. Druk rondom aan met een vork om mooie randjes te maken

Leg de ravioli op het bord. Zo maak je alle ravioli (ca. 24 - 36 stuks). Wanneer je klaar bent, leg je een iets vochtige theedoek er op en begin je aan het volgende stuk pastadeeg.

Eindbereiding

Zet een pan ruim kokend water op. Voeg een flinke hoeveelheid zout toe. Wanneer het water goed kookt voeg je een stuk of 12 ravioli's toe aan het water, één voor één zodat ze niet aan elkaar gaan zitten. Zodra ze boven komen drijven wacht je nog 10 tellen, dan zijn ze goed. Laat ze even uitlekken.

Presentatie

Verdeel de pasta over de borden, 2-3 per persoon. Besprenkel met de walnoten/olijfolie en bestrooi de ravioli met de fijn gehakte walnoten, fetakaas, wat Parmezaanse kaaskrullen en wat geraspte citroenschil. Serveer direct.

Geroosterde bloemkoolsoep

met cashewnoten, kurkuma en gerookte makreel



Uitserveren op gewenste tijd - Uitvoering: 1 of 2 personen - Apparatuur: oven, staafmixer

Ingrediënten voor 12 porties

2 uien
1/2 bloemkool
1 el kerrie
4 teentjes knoflook
4 sjalotten
1 el kurkuma
8 cm gember
4 blaadjes djeroek peroet
1,5 l kippenbouillon
½ bosje koriander
Olijfolie
Peper en zout

Bereidingswijze

Halveer de teentjes knoflook. Snij de sjalotten fijn. Schrap en raps de gember en snij de koriander fijn. Bewaar 15 blaadjes van de koriander voor de garnering.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de bloemkool in roosjes en snijd de schoongemaakte stronk in stukken. Doe de bloemkool met wat olijfolie en kerrie in een kom. Meng dit door elkaar en verdeel de bloemkool daarna over een bakplaat met bakpapier. Snijd de ui in partjes en maak de knoflooktenen schoon. Leg de ui en knoflook erbij op de bakplaat. Bak dit ongeveer 30 minuten in de oven totdat de bloemkool (redelijk) zacht is. Ondertussen kun je een keer alles even doorscheppen.

Verhit olie in een soeppan met dikke bodem en bak de sjalot 5 min. zachtjes zonder te laten kleuren. Voeg de kurkuma en gember toe aan de sjalot in de pan en roerbak 1 min. Voeg de bloemkool toe en bak nog 1 min. Voeg 1,5 kippenbouillon (gemaakt van concentraat) toe en de djeroek peroet en breng de soep aan de kook. Draai het vuur laag en kook de soep ± 10 min. Verwijder de djeroek peroet blaadjes en pureer de soep met de staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.

2 gerookte makrelen

Maak de makreel schoon: vel, kop en graten verwijderen. Visfilets verdelen in vlokken, zodat je een soort “pulled” makreel stukjes overhoudt

Presentatie

75 g cashewnoten

Rooster de cashewnoten kort in een droge koekenpan en breek ze in grove stukken.

voorverwarmde bordjes

Serveer de soep met makreel, koriander en de cashewnoten. Garneer met een blaadje koriander.

Tonijn, asperge

met wasabi, kaaskrokantje en wortel



Uitserveren op gewenste tijd - Uitvoering: 2 tot 3 personen - Apparatuur: Sous vide, grillpan

Ingrediënten voor 12 porties

Tonijn mi-cuit

300 g kraakverse tonijn
Olijfolie
Peper en zout

Asperges

12 asperges
Boter
Water
Zout en peper
Muskaatnoot
120 ml room
3 blaadjes gelatine

Sinaasappel worteltjes

12 kleine peentjes
Sap en zeste van 2 sinaasappels
3 el olijfolie
3 teentje knoflook
2 takjes tijm

Bereidingswijze

Sous vide vullen en voorverwarmen op 88 graden

Het is essentieel dat de tonijn mooie gegrilde vietkantjes worden. Snijd daarom het stuk tonijn eerst in plakken van 1 ½ cm . Haal de tonijn door de olijfolie en kruid met peper en zout. Grill de vis heel kort in de grillpan en snijd in 12 (evenveel als het aantal couverts) vierkante blokjes

Schil de asperges Kook de schillen vooraf in ruim water. Haal de schillen eruit en kook de asperges in gezouten water met een klontje boter, snijd in tweeën en houd de koppen als garnituur. Hou 200ml kookvocht over.

Asperge quenelle:

Week de gelatine in een ruime hoeveelheid koud water. Kook de onderkanten van de asperges in de 200ml kookvocht met 120ml room volledig gaar. Pureer met ca. 120 ml kookvocht en room. Voeg van het vuur de geweekte en uitgeknepen gelatine toe. Kruid met peper, zout en muskaatnoot, zeef door fijne puntzeef en giet uit in een ondiepe schaal. Laat in de koelkast opstijven.

Smelt de boter. Schil eventueel de worteltjes en snijd de uiteinden recht af. Maak een marinade van olie, boter, sinaasappelsap en -zeste, tijm en wat zout en peper. Wrijf de worteltjes in met de marinade en plaats ze in een sous vide zak. Vacumeer en gaar in de sous vide ca. 30 minuten op 88 graden.

Wasabicreme

75 g roomkaas (bvb Philadelphia)
Ca 7 g wasabi
Zout

Meng de roomkaas met de wasabi en kruid met zout. Test de smaak tijdens het mengen. De crème mag iets pittig zijn, maar niet overheersend.

Kaaskrokantje

75 g eiwit
100 g Parmezaanse kaas
60 g boter
75 g bloem
Peper en zout
Zwarte sesamzaadjes

Rasp de Parmezaanse kaas in de keukenmachine.
Meng de zachte boter met de Parmezaanse kaas en peper en zout. Meng het eiwit onder de boter, spatel de gezeefde bloem door de massa en laat het geheel 15 min rusten. Smeer het deeg uit op bakpapier, leg op een bakblik, bestrooi met sesamzaadjes en bak af bij 190° C. Dit duurt ca. 10 minuten, controleer regelmatig of de kaaskoek al goudbruin is. Breek in 12 stukken.

Eindbereiding

6 snoeptomaatjes
6 radijsjes
Affilla cress
Klontje boter (ca. 20 g)

Snijd de tomaatjes in de lengte doormidden, snijd de radijsjes in de lengte in vieren, knip 15 cress takjes af voor gebruik.
Bak de gegaarde worteltjes kort in wat boter en houd ze warm.

Presentatie

voorverwarmde borden

Spuut wat wasabicreme op het bord. Voeg een quenelle van de aspergecreme toe. Zet een stukje gegrilde tonijn op zijn kant erbij. Leg de asperge, radijs, tomaat en worteltje erbij. Zet het kaaskrokantje in de wasabicreme. Garneer met affilla cress.

Dessert: Geroosterde rabarber, geitenkaas



met vanille, aardbei, aquafaba meringue



Uitserveren op gewenste tijd - Uitvoering: 2 of 3 personen - Apparatuur: oven 160 graden + oven 120 graden

Ingrediënten voor 12 porties

Rabarber

9 stengels jonge rabarber
1 ½ el sinaasappelzeste
Sap van 1 ½ sinaasappels
90 ml honing

Pâte sucrée

60g zachte boter
40 g poedersuiker
22 g maizena
15 g amandelpoeder
1 snufje vanillepoeder
1 snufje zout
1 klein ei
75 g gezeefde bloem

Vanillebavaroise

150 ml volle melk

Bereidingswijze

Maak de rabarber schoon en schil waar nodig harde draden er af. Snijd de rabarber in stukken van ca. 1,5 cm. Verwarm de oven voor op 160° C. Doe de rabarber in een grote kom. Voeg de sinaasappelschil, het sinaasappelsap en de honing toe. Roer tot de rabarber goed bedekt is. Leg de rabarber in 1 enkele laag op een grote bakplaat. Rooster 25-30 min of tot de rabarber zacht is. Roer halverwege om.

Meng in een kom de boter met de poedersuiker. Voeg de maizena, het amandelpoeder en de vanille toe en meng. Voeg het ei toe en meng. Voeg de gezeefde bloem toe en meng net genoeg.

Rol het deeg een beetje uit tussen 2 vellen bakpapier en laat het 1/2 uur in de koelkast staan. Rol het vervolgens uit en steek er met een ronde koekjesvormer 12 rondjes uit. Laat de rondjes deeg 1/2 uur in de diepvries staan. Verwijder het vel bakpapier en plaats het deeg op een bakplaat bekleed met bakpapier. Prik het deeg met een vork in en bak gedurende 30 min in een voorverwarmde oven op 160° C. Laat afkoelen op een rooster.

Week de gelatineblaadjes in een kom met koud water. Giet intussen de volle melk in een pan en voeg het vanillestokje toe. Laat ca. 20 minuten trekken op laag vuur, schraap dan het

30 g eidooier
30 g poedersuiker
½ vanillestokje
110 g witte chocolade
2 ½ blaadjes gelatine (8 g)
150 ml slagroom
madeleinevormpjes

vanillemerg uit het stokje. Breng de melk weer aan de kook
Doe de eidooiers in een kom samen met 30 g poedersuiker en klop ze wit met een garde.
Wanneer de melk kookt, giet je deze scheutje voor scheutje over het suiker/eimengsel. Meng met de garde tot een homogene massa. Doe alles terug in de pan van de melk.
Zet de pan terug op matig vuur en gaar deze al roerend tot vladikte. Een thermometer is hier wel handig om de temperatuur te controleren, die mag niet hoger zijn dan 83° C.
Wanneer de temperatuur van de bereiding 83°C bereikt, haal je de pan meteen van het vuur. Knijp de gelatine uit en meng hem voorzichtig door de crème om hem volledig op te lossen.

Giet deze crème door een zeef over in een bak, om het kookproces te stoppen en eventuele klonters te verwijderen.
Voeg de witte chocolade calllets toe aan de nog hete crème, laat de calllets 1 min staan. Ze zullen al meteen beginnen te smelten door de hitte van de room, zonder dat je roert.
Klop vervolgens met de garde tot een emulsie en zorg ervoor dat de chocolade zich vermengt met de crème. Laat afkoelen tot kamertemperatuur. De ideale temperatuur bedraagt 25/30° C voor je verdergaat met het recept.
Terwijl de crème afkoelt, giet je de slagroom in de mengkom van een staande mixer en klop je deze tot half stijve slagroom. Pas op dat je de slagroom niet te stijf maakt, deze moet heel soepel blijven. Zet koel.
Wanneer de crème is afgekoeld (de gelatine is nog niet gegeleerd), voeg je 1/4 van de slagroom toe en meng krachtig met de garde.
Voeg de rest van de slagroom toe en meng voorzichtig met een garde.
Verdeel de bavaroise in de omgespoelde madeleinevormpjes en zet in de diepvries om (snel) op te stijven

Sorbet van Geitenkaas

410 ml volle melk
75 ml volle room
150 g zachte verse geitenkaas
110 g kristalsuiker
85 g magere melkpoeder
11 g maltodextrine
4 g Xantana

Meng de Xantana met de maltodextrine en voeg suiker toe. Verhit de melk, de room en droge stoffen tot 60°C, tot alle ingrediënten opgelost zijn. Voeg als laatste de geitenkaas toe en meng tot een homogene massa.

Draai het ijs in de ijsmachine gedurende ca. 20 minuten en zet het in de vriezer tot gebruik.

Aquafaba meringues

100 g aquafaba =het afgietsel van ongeveer 1 pot kikkererwten, deze krijg je van

Verwarm de oven op 120 graden Celsius.
Mix de aquafaba met een elektrische mixer tot het schuimt, tot stevige witte pieken.
Voeg langzaam suiker toe terwijl je verder mixt.
Voeg de rozensiroop en kleurstof toe.

het hoofdgerecht

110 g fijne kristalsuiker

1 el rozensiroop (Monin)

Paar druppels rode kleurstof

1-2 el kristalsuiker

Presentatie

1 bakje aardbeien

15 el granola

Balsamicosiroop("glaze")

*leistenborden op
kamertemperatuur*

Doe de aquafaba in een spuitzak met een grote opening.

Spuit de meringues op een vel bakpapier. Bestrooi ze met wat kristalsuiker. Bak ze ca. 45 minuten, let op dat je tussentijds de oven niet opent!.

Zet de oven uit, maar laat nog één uur dicht om ze af te bakken.

Schik de geroosterde rabarber in een diep bord.

Leg een rondje pâte sucrée op de rabarber en leg daarop een vanillebavaroise.

Op de vanillebavaroise komen dunne plakjes aardbei.

Hierop komt 1 el granola.

Schik hierop 1 quenelle sorbet van geitenkaas (met 2 lepels draaien).

Spuit stipjes balsamicosiroop op het bord

Zet er tot slot een aquafaba merengue op . De aquafaba meringues worden, anders dan gewone meringues, hol vanbinnen

[

