



September 2026 -

Thema:*Souvenirs de vacances*

Lula crocante: Pijlinktvis

*

Artichaut à la Barigoule

*

Ossobuco Milanese

*

Banaan Miso Sesam Karamel

Samengesteld door: Jan van Boeren, le cuisinier; bewerkt door menucommissie

Eet smakelijk!

Gerecht 1 Lula Crocante: –Pijlinktvis



met limoendressing, limoen-mayonaise en krokant nori-rijstpapier

Uitserveren om: 19.30 uur - Uitvoering: 2 personen - Apparatuur: frituur

Ingrediënten voor 12 porties	Bereidingswijze
Pijlinktvis 3 à 4 middelgrote pijlinktvissen à ≈ 400 g per stuk Maïzena Sap van 1 limoen Neutrale olie	Inktvissen schoonmaken en marineren 1. Maak de pijlinktvissen schoon. Verwijder huid, ingewanden en snavel. Bewaar de tentakels. 2. Snijd de tubes in de lengte doormidden zodat je twee driehoeken per inktvis krijgt. Snijd de binnenzijde kruislings in een ruitjespatroon. (Niet te diep). Snijd overdwers in drieën. 3. Snijd de twee grootste delen in de lengte doormidden. 4. Marineer deze stukjes 30-60- minuten in limoensap in de koelkast. Doe het over in een schaal. 5. Giet de dressing erover en laat ca. vijf minuten marineren
Dressing 1 limoen sap 5 g (1 tl) groene peperkorrels (op water) 10 g (1) rode Spaanse peper, zonder zaadlijsten 10 g (1) groene Spaanse peper 1 klein stukje verse gember (± 1 cm, fijne brunoise) 1 teentje knoflook 10 g (1 el) vissaus (nam pla) 10 g (1 el) lichte sojasaus (Kikkoman groene dop) 10 g (1 el) rijstazijn 5 g (1 tl) suiker	Je hebt maar weinig dressing nodig: 1. Hak de gember, knoflook, pepers en peperkorrels zeer fijn: suikerformaat. 2. Verwarm alles met vissaus, rijstazijn, sojasaus, limoensap en suiker tot 50°C, tot de suiker is oplost. 3. Proef en corrigeer op zoet, zuur en zout. 4. Laat afkoelen en bewaar in spuitfles of glaasje .
Limoen-mayonaise 15 g eidooier uit pak 4 g (1 tl) limoensap 4 g (1 tl) rijstazijn 4 g (1 tl) Dijon mosterd 115 ml neutrale olie Rasp van ½ limoen	1. Meng de eidooier, limoensap, rijstazijn en mosterd in hoge maatbeker. 2. Klop met de staafmixer en giet geleidelijk olie erbij tot stevige mayonaise ontstaat. 3. Breng het op smaak met de zeste. 4. Doe in een spuitfles en bewaar koel. .
Krokant rijstpapier met nori 3 vellen rijstpapier (bijv. Vietnamese loempia-vellen) 3 vellen nori Neutrale olie om te frituren	1. Bevochtig de rijstpapier en plak de norivel erop. 2. Knip de rijst/nori vel in vierkante of diagonale stukjes (5–6 cm). 3. Frituur kort in hete olie (180°C) tot krokant en luchtig. 4. Zout licht af. 5. Bewaar in afgesloten bak met keukenpapier.
Eindbereiding Inktvis bakken Maïzena Cajunkruiden Zwarte sesam of geroosterde sesam Fijn gesneden radijs en/of komkommerlintjes	1. Droog de gemarineerde stukjes goed af. 2. Bestuif ze licht met maïzena. 3. Bak kort (10–15 sec) op hoog vuur in weinig olie tot ze net opkrullen. 4. Tentakels: Maak een mix van maizena en cajun kruiden. Even proeven en de tentakels met de mix bestuiven. Frituur krokant. 5. Schep ze in een schaal
Presentatie 	Streepje of quenelle limoen-mayonaise op het bord. Rangschik vijf stukjes inktvis en tentakels per persoon speelt op of naast de mayonaise. Lepel wat extra dressing rondom of op de inktvis. Steek het krokantje erin of leg het erbij voor hoogte en crunch. Werk af met een snufje sesam of dunne radijs/komkommerlintjes .

Gerecht 2: Artichaut à la Barigoule

Uitserveren om: 20.30 uur - Uitvoering: 3 personen - Apparatuur:

Ingrediënten voor 12 porties	Bereidingswijze
Artisjok schoonmaken 24 Poivrade ¹ artisjok 2 citroenen	1. Neem een grote bak en vul deze met water en doorgesneden citroenen. 2. Verwijder alle bladeren door ze eraf te trekken. Op het laatst een keukenmesje gebruiken. Snijd net boven het hooi de artisjok recht af. Kort de stelen in (indien nodig) maar laat een stukje zitten. Deze is ook eetbaar. 3. Vervolgens schil je ze en tourneer je de artisjokken mooi rond. Dat wil zeggen dat je de artisjok met een gebogen, klein mesje mooi egaal schilt. 4. Met een dunschiller ook de schil van de steel verwijderen. Van deze artisjok eet je ook een flink stuk van de steel. Na het koken is die namelijk heel lekker. 5. Terwijl je ze schilt, dompel je ze regelmatig in een bak koud water met daarin citroensap, tegen het oxideren. 6. Het puntje van de blaadjes en het hooi snij je er als laatste af en met een parissiene-boor kun je dan het middenstuk verwijderen, het hooi. Er is nu een mooi holletje You tube - instructiefilmpje over het schoonmaken van de poivrades: https://www.youtube.com/shorts/HNGAA-FhJi8
Groente saus 170 g winterpeen in kleine blokjes 150-225 g ui 75 g bleekselderij (2 stengels) 375 ml witte wijn 265 ml gevogeltebouillon uit concentraat Olie Azijn naar keuze Peper en zout	Bewaar de blaadjes van de bleekselderij voor garnering. 1. Stoof de kleingesneden groenten tot de ui glazig is. Blus af met ruim witte wijn en voeg zodra de alcohol uit de wijn verdampt is de bouillon toe. 2. Voeg de artisjokken in zijn geheel toe en dek af met een bord of cartouche om zo de artisjokken ondergedompeld te houden. Kook op laag vuur tot de artisjokken gaar zijn. Verwijder de artisjokken, en houd afgedekt warm 3. . Pureer het kookvocht met de groenten in een blender tot een saus en kruid af met peper en zout.
Voor de garnituur van groenten 170 g winterpeen in kleine blokjes 75 g bleekselderi (2 stengels) 265 ml gevogeltebouillon 150 g gerookt spek (stukje) Teentje knoflook	1. Schil de bleekselderij, snijd strakke brunoise van selderij en wortel, en kook alles juist beetgaar in gevogeltebouillon.Giet af en bewaar in een bakje. 2. Snijd het spek in kleine blokjes en bak met wat knoflook langzaam krokant op een laag vuur. Bewaar in een bakje.
Eindbewerking Olie en azijn Blaadjes van bleekselderij Krokant gebakken gerookt spek Klein Zuurdesembrood Gezouten boter (in schaaltes of kommetjes)	1. Maak van de olie en azijn een lichte vinaigrette. 2. Snijd de gekookte artisjokken in vieren, besprenkel met wat vinaigrette en zet afgedekt warm klaar. . 3. Zuurdesembrood in sneetjes klaarzetten.
Presentatie Warme diepe borden.	1. Maak een compositie samen met de overige groenten en de spekblokjes, inclusief de 8 kwarten van de artisjok 2. Serveer met een heel klein beetje saus (het is geen soep!). 3. Geef er een sneetje zuurdesembrood en gezouten boter bij.

¹ Een "poivrade artisjok" verwijst naar een specifieke, kleine, slanke soort artisjok die groen/paars van kleur is. Deze artisjokken worden vaak ook wel "petit violet" of mini artisjokken genoemd. Ze zijn afkomstig uit Italië en worden zowel per krop als in bosjes verkocht, en zijn het hele jaar door verkrijgbaar.

Gerecht 3: Ossobuco Milanese



Uitserveren om: 21.30 uur - Uitvoering: 2-3 personen - Apparatuur:

Ingrediënten voor 12 porties	Bereidingswijze
Ossobuco 12 Kalfsschenkel: 1 dunne schijf à 110 – 120 g pp Bloem Boter 225 g winterpeen in kleine blokjes 250 g ui 100 g bleekselderi 2 laurierblaadjes 350 ml kalfsfond uit concentraat 500 ml droge witte wijn 4 middelgrote tomaten Olie Citroensap Peper en zout	1.Breng water aan de kook. Snijd een kruisje in de onderkant van de tomaten. Dompel 15 sec onder, spoel koud af en pel/trek het velletjes eraf.Snijd in kwarten, verwijder zaadjes, snijd vruchtvlees in kleine blokjes. Zet koel weg. 2. Bebloem de schijven ossobuco licht met bloem. Zet aan in wat bruisende boter en olie tot het vlees een kleurtje heeft. Bewaar op een schaal. 3. Snijd de groenten m.u.v. de tomaat in kleine blokjes (brunoise) en zet aan in de braadboter. Blus zodra de ui glazig is af met de witte wijn. Zodra de alcohol verdampt is: doe de ossobuco in de pan en vul aan met de fond. Vul aan met water tot het vlees juist onder staat.Verdeel de tomatenconcassé over het vlees. Dek af met aluminiumfolie en zet daar de deksel weer op. Zet de pan in een oven van 180°C. 4. Controleer regelmatig op gaarheid. Haal aluminiumfolie weg na 90 minuten en laat daarna nog 30 minuten onafgedekt in de oven. 5. Haal vlees uit de pan. Zeef de saus door een fijne zeef. Laat 5–10 minuten inkoken tot de saus op de achterkant van een pollepel een streep achter laat (à la nappe). Breng op smaak met peper, zout en citroensap.
Groente bouillon 3 liter 45 g (3 el) (zonnebloem-)olie 225 g uien 450 g preien 350 g winterpenen 250 g venkel schoongemaakt, 200 g bleekselderij beetje zout 120 ml droge witte wijn 3000 ml water 2 takjes tijm 4 takjes platte peterselie 2 laurierbladeren 10 peperkorrels optioneel	1 Maak de groenten schoon: donkergroen van de preien verwijderen, winterpeen schillen en stengels en groen van de venkel verwijderen. 2. Snijd alle groenten in de magimix klein. +/- 0,5 cm 3. Neem een grote koekenpan en verhit daarin de olie. Voeg de groenten toe met een beetje zout. Zweet nu de groenten in 10 minuten aan. Dan moeten ze zacht geworden zijn. Als de diameter van je pan niet groot genoeg is om alle groenten in één laag aan te zweeten, doe het dan in batches.Blus nu af met een flink glas witte wijn. Ongeveer een minuut. Voeg dan alles toe aan de kookpan.Voeg het water en de kruiden aan de pan toe en breng tegen de kook aan. Zo gauw je bubbeltjes ziet zet het vuur laag. Trek de bouillon voor drie kwartier. 4. Zet dan het vuur uit en laat de pan 10 minuten staan. 5. Zet een zeef met kaasdoek/passeerdoek erop op een andere pan en schep daarin de bouillon. Laat de troebele bouillon onder in je pan. Gooi dan de groenten en kruiden die in je zeef achterblijven weg. 6. Als je een meer geconcentreerde bouillon wilt dan kun je de bouillon terug doen in de pan en die inkoken.
Saffraanrisotto 300 g risotto rijst (Arborio) Neutrale olie Droge witte wijn Plukje saffraan	1. Week de saffraan in een klein beetje witte wijn. 2. Doe wat olie in een koekenpan, verhit en voeg de rijst toe. Roer constant tot de rijst met de olie omkleed is. Blus af met flink wat witte wijn en kook in tot nagenoeg droog. Voeg de warme groentebouillon toe, beetje bij beetje, onder voortdurend roeren. De rijst moet het vocht opnemen tot het volgende scheutje wordt toegevoegt. Kook tot de rijst nét beetgaar is (2/3 gegaard).Voeg de geweekte saffraan toe. ----- 3a Als het nog enige tijd duurt voordat je deze risotto serveert, kan hier gestopt worden. Zorg dat je bouillon achterhoudt en laat risotto afkoelen op een bakplaat. Ga verder bij Eindbereiding. 3b. Als het direct geserveerd kan worden, dan risotto garen door steeds eenbeetje bouillon toe te voegen en op laten nemen
Gremolata 1 citroen 2 tenen knoflook 80 g platte peterselie Olijfolie 3 ansjovis filets Peper	1. Schil citroen dun, vermijd het wit zo veel mogelijk. Blancheer de schil driemaal in vers water om bitterheid te verwijderen. Sudder 10 min in mengsel van citroensap en water. Laat afkoelen en snijd superfijn. 2. Hak knoflook, marineer 1–2 uur in klein beetje citroensap en snuf zout. Wordt zoeter, zachter, complexer. 3. Snijd ansjovis in hele kleine stukjes en met mes eventueel tot

	pasta wrijven. Alternatief voor zout. 4. Platte peterselie klein snijden. Houd wat peterselieblaadjes achter voor de garnering. 5. Meng alle ingredienten en voeg olijfolie toe en zet klaar.
Eindbereiding	Afmaken risotto. 1. Verwarm de risotto weer met de achtergehouden bouillon en maak het af. 2. Serveer direct.
Presentatie <i>Warme diepe borden.</i>	1. Plaats de risotto onderin, daarop de ossobuco. 2. Garneer met wat gremolata, enkele blaadjes peterselie en wat saus. 3. Serveer de rest van saus en de gremolata aan tafel.

Dessert: Bananen -miso ijs,
met banaanbeignets, banaantonnetjes en karamelsaus

Uitserveren om: 22.00 uur - Uitvoering: 3 personen - Apparatuur: ijsmachine

Ingrediënten voor 12 porties	Bereidingswijze
Limoenzest konfijten 2 limoenen Water Suiker	- Schil met een fijnschiller de groene schil met zo min mogelijk wit. Snijd de schillen in zeer fijne julienne. - Pers de limoenen en reserveer het sap voor in de karamel. - Breng wat water aan de kook en blancheer hierin de schilletjes maximaal 2 minuten. Ververs het water en herhaal dit nog 2 maal. 5. Weeg de hoeveelheid schillen en doe ze in een pannetje met . hetzelfde gewicht aan water en suiker. 6. Breng rustig aan de kook en kook ca. 1 uur op laag vuur in. Voeg indien nodig wat water toe. Aan het eind moet een dikke siroop overblijven. 7. Giet de schillen af en laat ze uitlekken op de bolle kant van een zeef. 8. Verdeel de schillen over bakpapier en haal ze goed uit elkaar. Laat de schillen ca. 1 uur drogen.
Banaan-miso roomijs 225 g bananen (overrijp) Ca 1 g Cortina (aanroerwerk smeren) 75 ml slagroom 185 ml volle melk 1-2 el witte misopasta 60-75 g suiker,naar smaak 10 g (1 el) citroensap	Zet bewaarbak alvast in de vriezer. - Prik de bananen in met een prikker of vork. Doe ze in de magnetron en dek af met wat bakpapier (beide handelingen vanwege ontploffingsgevaar in de magnetron). Bak de banaan in stapjes van 1 of 2 minuten tot de schil zwart is. Laat wat afkoelen, pel ze en reserveer het vruchtvlees. Pureer dit met de staafmixer. . - Meng de gepureerde banaan met de melk, room, suiker en miso tot een glad mengsel en verwarm dit tot 80 °C . Laat het mengsel in de koelkast door en door koud worden (ongeveer 1 uur). PS: Begin met 1 eetlepel miso, proef en voeg meer toe als je van sterker zout/umami houdt. Idem dito met het citroensap) - Smeer de Cortina aan het roerwerk. Draai het mengsel in een ijsmachine tot ijs. Zodra de consistentie van het ijs goed is: doe over in het voorgekoelde bewaarbak en dek af met bakpapier. Als het ijs voldoende bevroren is maak met ijsschep 16 porties en bewaar deze op een koude plaat in de vriezer.
Crumble (voor de tonnetjes) 10 g boter 10 g suiker 10 g bloem 10 g kokosrasp 10 g gebrande pinda's	- Hak de pinda's fijn. - Doe alle ingrediënten bij elkaar en kneed er een kruimelig deeg van. - Bak dit af in een oven van 160 – 180°C. - Laat afkoelen en hak nogmaals fijn.
Sesamzaad Ca 15 g wit sesamzaad Ca 15 g zwart sesamzaad	Meng de zaadjes en rooster ze in een droge koekenpan en bewaar.
Karamelsaus 25 ml water 115 g suiker 115 ml room 15 gr boter, op kamertemperatuur Limoensap Zout	- Doe het water en de suiker in een hoge pan en breng aan de kook. Laat het koken tot een goudbruine karamel ontstaat, zonder het daarbij door te roeren. - Verwarm intussen de room met de boter en het zout in een steelpan tot tegen het kookpunt. - Voeg als de karamel goudbruin is het roommengsel toe en roer goed door elkaar. Let op, dit gaat spetteren! Laat de karamelsaus al roerend 1-2 minuten doorkoken op laag vuur. Verfris met voldoende limoensap. - Serveer de saus (lauw)warm of koud.
Bananenbeignet 2 bananen 60 g water 45 g bloem 7,5 g maïzena 4 g bakpoeder Zout	- Maak een beslag van water, bloem, maïzena, bakpoeder, wat zout en wat olie. - Pel de bananen en snijd in schijfjes van 1 cm dik. - Dompel ze in het beslag en frituur ze daarna in hete olie tot lichtbruin. - Bewaar op keukenpapier.

Neutrale olie

Bananentonnetjes

2 bananen

De pinda crumble

Garnering

Poedersuiker

Presentatie

Gekoelde diepe borden.

1. Pel de bananen, snijd ze in “tonnetjes” van ca 1,5 cm.

2. Rol de tonnetjes door de crumble

3. Plaats ze meteen op de borden

1. Serveer de karamelsaus (op kamertemperatuur) aan tafel.

2. Begin met wat crumble en hou ruimte vrij voor het ijs.

3. Schik de beignets en tonnetjes om die open plek.

4. Bestrooi de beignets met wat poedersuiker.

5. Plaats een bol ijs, strooi af met sesamzaad en met wat zestes van limoen.

6. Serveer direct.