



Thuis kook menu juni 2021

receptuur voor 4 personen

Filodeeg rolletje van groene asperge



Avocado gevuld met asperge en grijze garnalen



Lamsfilet met kruidenkorst, asperge en groenten



Asperge panna cotta met rabarber en witte chocolade





Filodeeg rolletje van groene asperge

<p>Ingrediënten</p> <p>Asperge rolletje: 4 st groene asperge 4 st plak Parmaham Parmezaanse kaas</p> <p>4 st vel filodeeg</p> <p>8 st blad basilicum</p> <p>olijfolie ei</p>	<p>Bereidingswijze:</p> <p>Asperge rolletje: Snijd de asperges af tot 15 cm en schil vanaf halverwege. Bestrooi een plak Parmaham met wat geraspte kaas. Leg er een asperge op, zodat het kopje uitsteekt en rol dit op.</p> <p>Bewaar het deeg tijdens het maken van de rolletjes onder een vochtige theedoek. Verdeel het filodeeg in repen ter lengte van de asperges en strijk deze in met olijfolie.</p> <p>Leg 2 repen op elkaar met de basilicum ertussen. Rol ieder ham-aspergerolletje in de filodeeg en strijk dit in met losgeklopt ei.</p> <p>Afwerking: Bak de aspergerolletjes 10 min op een bakplaat met een matje in een oven van 200°C.</p> <p>Indekken: Dek in met een klein hoog amuseglaasje.</p> <p>Presentatie: Zie foto. Serveer het aspergerolletje lauwwarm rechtop in het glas.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
--	---



Avocado gevuld met asperge en grijze garnalen

<p>Ingrediënten</p> <p>Avocado: 4 st korte asperge met kop 2 st avocado (ready to eat)</p> <p>Dressing: 1 el mayonaise 1 el slagroom ½ el tomatenketchup 1 ½ el cognac dille ½ druppel tabasco Worcestersaus peper en zout</p> <p>Avocadosalade: ½ st sjalot 150 gr grijze garnalen</p> <p>Presentatie: baby spinazie tomatenpoeder</p>	<p>Bereidingswijze</p> <p>Avocado: Schil de asperges en verwijder het harde stukje aan de onderzijde. Kook de asperges beetgaar in water. Giet af en snijd de asperges in stukjes van 1 cm. Halveer de avocado's, verwijder de pit en haal het vruchtvlees er voorzichtig met een lepel uit. Bewaar de avocadoschil voor de opmaak!! Gebruik slechts <u>de helft</u> van het avocadovlees. Snijd dit in stukjes van 1x1 cm.</p> <p>Dressing: Maak een dressing van de mayonaise, slagroom, tomatenketchup, de cognac en de fijngehakte dille. Kruid af met tabasco, Worcestersaus en peper en zout.</p> <p>Avocadosalade: Leg de avocadostukjes, de fijngesnipperde sjalot en de grijze garnalen in de dressing en bewaar koel tot gebruik.</p> <p>Presentatie: Zie foto: Vul de lege avocadohelften met het salademengsel. Zoek enkele mooie spinazieblaadjes uit en snijd het steeltje eraf. Zet 1 gevulde avocado op het bord en bedek deze dakpansgewijs met de spinazieblaadjes als een schild. Bestrooi met tomatenpoeder met behulp van een klein zeeffje.</p>
--	--

3





Lamsfilet met kruidenkorst, asperge en groenten

Ingrediënten	Bereidingswijze
<p>Lamsfilet: 400 g lamsfilet peper en zout 1st takje rozemarijn olijfolie</p>	<p>Lamsfilet: Kruid het vlees met peper en zout en vacumeer het met de rozemarijn en de olie. Stel de sousvide-stick in op 52°C, laat op temperatuur komen en leg de zak er 60 min in. Haal de filets uit het water en laat ze in de zak afkoelen in koud water.</p>
<p>Kruidenkorst: 40 gr peterselie plat 40 gr bieslook 1 takje tijm ½ teen knoflook ½ citroen, zeste van ½ el mosterd 1 el Parmezaanse kaas 3 el panko peper en zout ½ el olijfolie</p>	<p>Kruidenkorst: Mix de peterselie, bieslook, tijm, knoflook, citroenzeste, mosterd, geraspte Parmezaan, panko, peper, zout met wat olijfolie tot een dikke, korrelige pasta. Bewaar in de koeling.</p>
<p>Asperge: 12 asperges(AA) 25 gr boter 2 st foelie 1/2 el suiker</p>	<p>Asperges: Schil de asperges, snijd het onderste stukje eraf, doe 15 asperges in 1 sous-vide zak met de boter, foelie en suiker. Trek vacuüm. Stel de sous-vide staaf in op 88°C en gaar de asperges in 40 min.</p>
<p>Parelcouscous: 125 gr parelcouscous (tricolore) groentebouillon olijfolie ½ st sjalot 1 st teen knoflook 1 takje tijm 8 zontomaatjes (Sudsol) peper en zout 1 st takje munt</p>	<p>Parelcouscous: Kook de parelcouscous volgens aanwijzing in de groentebouillon, zeef en maak los met wat olijfolie. Fruit zachtjes de fijngesneden sjalot en de knoflook met wat olie in een pan, voeg de tijmblaadjes en in stukjes gesneden zontomaatjes toe en bak kort mee. Voeg dit bij de parelcouscous en breng verder op smaak met peper en zout en fijngehakte munt.</p>
<p>Saus: ½ el zonnebloemolie ½ st sjalot ½ st teen knoflook 1.25 dl rode wijn 2.5 dl lamsfond ½ st takje tijm ½ st takje rozemarijn 0,25 el aardappelmeel peper en zout</p>	<p>Saus: Verhit de olie en fruit de fijngesneden sjalot en knoflook, blus af met de wijn en lamsfond, voeg de tijm en rozemarijn toe. Laat het vocht inkoken tot 1/3 overblijft. Giet door een zeef en bind indien nodig met wat aardappelmeel en water. Breng op smaak met peper en zout.</p>



Groentetuin:

50 gr doperwten
50 gr peultjes
50 gr tuinboontjes
baking soda

Afwerking:

arachide olie
erwtenscheuten

Groentetuin:

Kook de groenten apart beetgaar met een mespuntje baking-soda.
Spoel daarna koud af. Bewaar op de werkbank.

Afwerking:

Haal het vlees uit de vacuumzak en dep goed droog.
Bak kort aan in olie. Neem het vlees uit de pan en bestrijk de bolle kant met kruidenkorst.
Gaar het vlees onder de salamander (hoogste stand) tot de korst gaat kleuren. (i.p.v. een salamander kan de grill worden gebruikt.)
Stoom de groene groenten kort in een zeef boven een pan met kokend water (om op temperatuur te laten komen). Kruid met peper en zout.

Presentatie:

Maak het bord op zoals afgebeeld op de foto.





Asperge panna cotta met rabarber en witte chocolade

Ingrediënten

Gedroogde asperge:

2 st asperge (AA)
poedersuiker

Rabarber:

160 gr rabarber
80 gr frambozen
40 gr suiker
kaneel
frambozenazijn

Witte chocolade:

80 gr witte chocolade

Sorbet:

1 st stengel citroengras
2.5 dl water
35 gr suiker
75 gr witte chocolade
1.5 gr blad gelatine

Panna cotta:

1.5 st asperge (AA)
2.5 dl room
40 gr suiker
½ st vanillestokje
4.5 gr blad gelatine

Bereidingswijze

Gedroogde asperge:

Schil de asperges en trek met een dunschiller 10 fijne sliertjes. Bestrooi de sliertjes langs beide zijden door een zeef ruim met poedersuiker. Droog de slierten ong. 90 min op bakpapier op een bakplaat in de oven bij 80°C. Draai de sliertjes na 45 min om. De sliertjes gaan iets kleuren en worden knapperig.

Rabarber-frambozencompote

Maak de rabarber schoon met een dunschiller. Snijd in blokjes van 5x5 mm. Doe de rabarber in een pan, voeg een gedeelte van de frambozen toe (maar bewaar 2 stuks pp voor de garnering), een heel klein bodempje water en de suiker. Breng de rabarber aan de kook en laat 20 min zachtjes koken. Roer regelmatig door. Haal de pan van het vuur en breng de compote eventueel op smaak met extra suiker, een beetje kaneel of een fruitige azijn. Laat de compote afkoelen voor gebruik.

Witte chocolade:

Smelt de chocolade in een bakje in de warmhoudkast. Smeer dun uit op bakpapier en leg 10 min in een oven van 130°C tot de onderkant goudbruin is. Laat afkoelen, steek met een plamuurmes van het matje en verkruiemel. Bewaar tot gebruik.

Sorbet:

Kneus het citroengras en snijd in grove stukken. Kook het water samen met de suiker en het citroengras. Laat 20 min trekken en zeef de massa. Roer de chocolade van het vuur af onder de siroop. Voeg de geweekte en uitgeknepen gelatineblaadjes toe. Laat volledig afkoelen en draai in een ijsmachine tot sorbet.

Panna cotta:

Schil de asperge en snijd in kleine stukjes. Verwarm de room met suiker, vanillestokje (opengesneden) en de asperge en breng zachtjes aan de kook en laat 30 min trekken. Passeer de massa door een zeef en voeg de geweekte gelatine toe. Giet in silicone vormpjes en laat de asperge panna cotta opstijven in de koeling.

Afwerking:

Haal de panna cotta voorzichtig met een lepel uit de vormpjes.

Presentatie:

Maak het bord op zoals afgebeeld op de foto.

6

