



VOORBEELD VAN RECEPTEN

1. WARMGERECHTSCHOTELS

1.1 GEGRATINEERD GEVOGELTELAPJE MET GEPELDE TOMATEN-HAM-MOZZARELLA, POMPOENMOES EN RIJSTTAARTJE MET DOPERWTJES

Gegratineerd gevogeltelapje met gepelde tomaten-ham-mozzarella

- 8 gevogeltelapjes van 100 gr. (maximum)
- Zeezout en zwarte peper van de molen
- 8 ½ plakjes gekookte ham
- 500 gr. gepelde tomaten in stukjes
- 50 gr. gehakte ui
- Gedroogde oregano of Provençaalse kruiden
- Olijfolie en ½ knoflookteentje
- 250 gr. mozzarella

Fruit de gehakte ui in de olijfolie met de knoflook, voeg de tomatenstukjes en de oregano toe en laat 10 tot 15 minuten sudderen. Laat lauw worden. Schik de met zout en peper gekruide gevogeltelapjes op een ingeoliede ovenschaal, leg de ham op het lapje, overgiet met het tomatensausje en leg er tot slot nog een dun plakje mozzarella op. Laat 10 minuten bakken in de oven op 160°.

Tip(s): dit gerecht kan worden bereid met verschillende soorten gevogelte (kalkoen, kip) of kalfsvlees (dit laatste is iets duurder)

Pompoenmoes

- 600 gr. ongepelde pompoenen (alleen in het seizoen!)
- ½ ui, tijm en laurier
- Zeezout en zwarte peper van de molen
- Een beetje vloeibare honing

Konfijt de in blokjes gesneden ongepelde pompoen samen met de gehakte ui, tijm, laurier, zout, peper en honing in een afgedekte kookpot. Voeg een scheutje water toe tijdens het koken.

Rijsttaart met doperwtjes

- 350 gr. halfvolle rijst
- ½ gehakte sjalot
- Olijfolie
- 1 liter groentebouillon of 1 blokje groentebouillon
- 200 gr. extrafijne diepvrieserwtjes



Fruit de sjalot in olijfolie en voeg de rijst toe. Meng goed, overgiet met de groentebouillon en laat koken, terwijl u af en toe een beetje water toevoegt zodat u een soort van dikke risotto krijgt. Voeg op het einde de doperwtjes toe. Laat lauw worden en schep in kleine ovenschaaltjes die u 15 minuten voor het opdienen in de oven zet op 120 °C.

Tip(s): u kan de doperwtjes vervangen door andere zeer fijn gesneden (seizoens)groenten.

1.2 OVENGEBAKKEN FILEETJES VAN WITTE VIS IN NOTENPANEERMEEL MET EEN LICHTE “LEGUMAISE” MET FIJNE KRUIDEN EN EEN KRANSJE PUREE VAN SEIZOENSGROENTEN

Ovengebakken fileetjes van witte vis in notenpaneermeel

- 800 gr. gefileerde vis
- Zeezout en zwarte peper van de molen
- Olijfolie
- 150 gr. broodkruimels
- 100 gr. fijngehakte hazelnoten en walnoten
- 4 eiwitten

Kruid de visfileetjes, haal ze door de eiwitten die u hebt verdund met een scheutje water, haal ze vervolgens door het mengsel van brood- en notenkruimels. Leg ze op een ingeoliede schaal en laat 6 tot 8 minuten garen in de oven op 160 °C.

Lichte « légumaise » met fijne kruiden

- 1 heel ei
- 1 kl mosterd
- Zeezout en zwarte peper van de molen
- Citroensap of witte wijnazijn
- 3 dl koolzaadolie
- 150 gr. wortelen (of venkel, pastinaak, kruidkers, ... volgens het seizoen)
- Een mengeling van seizoenskruiden (peterselie, bieslook, dragon, enz.)

Kook de worteltjes in gezouten water en pureer ze met de mixer. Laat afkoelen. Doe het hele ei in een kan, voeg de mosterd, het zout, de peper en de azijn toe, giet er de olie over en zet de staafmixer onderin de kan. Wacht enkele seconden en mix gedurende 5 seconden zonder te bewegen. Haal vervolgens de mixer geleidelijk naar boven tot de rest van de olie opgenomen is, kruid wat bij en mix opnieuw indien nodig. Voeg de worteltjespuree toe aan de mayonaise en kruid opnieuw bij, voeg de fijngehakte kruiden toe.

Tip(s): Voorzie de volgende verhoudingen: 2/3 van deze mayonaise en 1/3 groentecoulis (wortel voor een cocktailsaus en venkel of kruidkers voor tartaar)

Puree met seizoensgroenten

- 600 gr. van een seizoensgroente (broccoli, wortel, prei, knolselder, bloemkool, enz.)
- 200 gr. aardappelen van het type Bintje of Désiré
- 50 gr. boter
- 1 tot 2 dl melk afhankelijk van de consistentie van de verkregen puree
- Zeezout, zwarte peper van de molen en nootmuskaat
- 2 eidooiers (niet verplicht)



Stoom de groente en de aardappelen samen, of kook ze in gezouten water. Giet af en stamp tot puree. Voeg de boter, de warme melk en de kruiden toe, en tot slot de eidooier. Houd warm.

Tip(s):

- Voorzie de volgende verhoudingen: 3/4 seizoensgroenten en 1/4 aardappelen
- Voor een mooie presentatie of om de kinderen aan te spreken (die toch vooral met hun ogen eten), kan u de puree serveren in een krans of als bolletjes (die u maakt met de ijsschepper).

1.3. ZALMFLAN, MOUSSELINESAUS ZONDER BOTER, WITLOOFCURRY EN BULGUR MET PLATTE PETERSELIE

Zalmflan

- 400 gr. verse zalm of witte vis
- Zeezout en zwarte peper van de molen
- 50 gr. sjalotjes
- 4 eiwitten
- 100 gr. room
- 10 blaadjes platte peterselie

Hak de vis in stukken en stop hem in de blender met zout, peper, de sjalotjes, de platte peterselie en de eiwitten, en mix het geheel tot een smeùige brij. Breng op smaak indien nodig, voeg de room toe en mix opnieuw tot een homogeen vulsel. Schep het in met wat olie bestreken individuele schaaltes en zet in de oven gedurende 50 tot 60 minuten op 110 °C of gedurende 15 tot 30 min. op 150 °C.

Mousselinesaus zonder boter

- 400 gr. groene of gele courgettes (alleen in het seizoen!)
- Het sap van ½ tot 1 citroen
- Zeezout en zwarte peper van de molen
- Een vleugje nootmuskaat
- 4 eidooiers indien u groene courgettes gebruikt

Was de courgettes, pel ze als ze groen zijn, maar niet als ze geel zijn, en snij ze in plakjes. Gooi ze in een kookpot en voeg een scheutje water toe, om aan de kook te brengen. Leg het deksel op de pot en stoof de courgettes gaar. Meng ze tot een gladde en homogene puree, voeg zout, peper en nootmuskaat toe, en eindig met het citroensap en de eidooiers indien u groene courgettes gebruikt hebt.

Tip(s):

- deze saus heeft dezelfde basis als een bearnaisesaus zonder boter
- gebruik in de zomer gele courgettes, zodat u voor de kleur geen eidooiers hoeft toe te voegen op het einde van de bereiding

Witloofcurry

- 8 stronkjes witloof (alleen in het seizoen!)
- 1 sjalot
- 1 appel van het type Elstar of Jonagold
- 1/2 teentje knoflook
- Komijn en kerrie
- 25 cl. kokosmelk



Kook de curry – de gehakte sjalot, de appel in blokjes, de knoflook in plakjes, de kruiden, de kokosmelk en een scheutje water – gedurende 10 minuten. Mix de ingrediënten tot een dikke saus. Snij ondertussen het witloof en voeg het toe aan de curry. Laat nog enkele minuten stoven tot de groente gaar is.

Tip(s): u kan de curry ook maken met andere groenten of zelfs vlees (bijvoorbeeld: reepjes lamsvlees)

Bulgur met platte peterselie

- 350 gr. bulgur (middelgrote korrel)
- 50 gr. gehakte ui
- Zeezout en zwarte peper van de molen
- Olijfolie
- 40 gr. geraspte kaas en 20 blaadjes platte peterselie

Kook de bulgur met de gehakte ui in gezouten kokend water. De bulgur moet altijd net onder water staan. Voeg water toe tijdens het koken, zoals bij een risotto. De bulgur moet lichtjes “al dente” (stevig) blijven. Voeg peper, olijfolie, kaas en gehakte peterselie toe.

Tip(s): bereiding in de oven is gemakkelijker voor de opdiening, en u hoeft geen vetstof toe te voegen.

1.4. STOVERIJ VAN ARDEENS ANGUS-RUND IN EEN SAUSJE GEBONDEN MET PEPERKOEK EN MOSTERD, KORT GESTOOFDE VERSE SEIZOENSGROENTEN, EN OFWEL IN DE OVEN GEBAKKEN AARDAPPELKROKETTEN OFWEL FRIETJES UIT DE OVEN

Stoverij van ardeens Angus-rund in een sausje gebonden met peperkoek en mosterd

- 1.200 kg stoofvlees van Angus-rund
- Olijfolie
- 200 gr. ui
- Zeezout en zwarte peper van de molen
- 2 knoflookteentjes, tijm en laurier
- ½ liter tafelbier of alcoholvrij bier
- 150 gr. peperkoek bestreken met mosterd

Laat het vlees bruin bakken in olijfolie, voeg de gesnipperde ui toe en laat opnieuw bruinen. Voeg de knoflook, de tijm en de laurier toe, overgiet met het bier en laat het volledig verdampen. Voeg water toe tot het vlees volledig bedekt is, breng op smaak met zout en peper en laat gedurende 1,5 uur sudderen. Voeg de peperkoek met mosterd toe, haal het vlees, de tijm en de laurier uit de pot, mix en zeef de saus. Leg het vlees terug in de saus en warm nog even flink op voor u het serveert.

Tip(s):

- *Dit soort bereiding is ook geschikt voor andere recepten zoals wildragout of boeuf bourgignon (met rode wijn)*
- *Let op wanneer u blust met bier of een andere alcoholische drank: de alcohol moet helemaal verdampen om het sap van het vlees te kunnen bewaren. Vervolgens mag alleen water worden toegevoegd, om het vlees gedurende 2 uur te laten marinieren.*
- *Garneer met peperkoekkruimels (vb. restjes van de vorige dag gedroogd in de oven)*



Kort gestoofde verse seizoensgroenten

- 1 kg gemengde seizoensgroenten (wortel, snijbonen, bladselder, pastinaak, spruitjes, witloof, enz.)
- Olijfolie
- Zeezout en zwarte peper van de molen
- Verse tijm of rozemarijn
- Kruiden naar keuze (kerrie, paprika, komijn, kurkuma, enz.)
- 150 gr. gehakte sjalot

Hak alle groenten heel fijn, fruit de sjalot in de olie, voeg de groenten, de kruiden en de specerijen toe, en laat lichtjes konfijten met het deksel op de pot. Voeg een scheutje water toe tijdens het koken.

In de oven gebakken aardappelkroketjes of frietjes uit de oven

- 800 gr. aardappelkroketjes uit de diepvries, die u in de oven kan bakken

Leg de kroketten 5 tot 6 minuten in de oven op 180 °C.

- 1.200 kg aardappelen van het type Bintje of Désiré
- 1 kl olijfolie
- Een snuifje paprikapoeder
- Zeezout

Voor de frietjes verwarmt u de oven voor op 230 °C. Snij de aardappelen tot frietjes, was ze goed en laat ze drogen op een keukenhanddoek, doe ze in een grote slakom en voeg olijfolie en paprikapoeder toe. Meng de olie en het poeder goed onder de frietjes.

Leg een bakmatje of bakpapier op een ovenplaat en schik hierop de frietjes. Laat 15 minuten bakken, draai de frietjes om en bak opnieuw 15 minuten, tot de frietjes mooi goudgeel en droog zijn. Haal uit de oven en bestrooi met een snuifje zout.

Tip(s): bak bij voorkeur in de oven op bakpapier of een bakmatje.

2. NAGERECHTENSCHOTELS

2.1 CRUMBLE MET APPEL EN PEER EN KANEEL

- 4 appels en 4 peren van het seizoen
- 100 gr. amandelpoeder
- 100 gr. zachte boter
- 100 gr. fijne rietsuiker
- 100 gr. meel
- Kaneelpoeder

Was het fruit maar schil het niet. Snij het in blokjes van 1,5 cm. Stoof ze tot zachtjes tot moes in een afgedekte kookpot met een scheutje water.

Verwarm de oven voor op 160 °C. Verdeel het vruchtenmoes over de individuele schaaltes. Meng het amandelpoeder, de boter, de suiker en het meel zonder te kneden tot een kruimelig deeg. Zet 5 minuten in de koelkast. Verdeel het deeg over de schaaltes en zet deze in de oven tot het deeg begint te kleuren. Dit dessert wordt lauw of koud geserveerd.



2.2. ZWARTE CHOCOLADEMOUSSE MET ALLEEN EIWITTEN

- 6 eiwitten
- 20 gr. fijne rietsuiker
- 100 gr. zwarte chocolade met 70% cacao
- 2 kl melk of room

Smelt de in stukjes gehakte chocolade met de melk of de room au bain-marie. Klop de eiwitten met de fijne suiker tot schuim en giet de bijna afgekoelde chocolade bij de geklopte eieren. Roer de chocolade voorzichtig, met een soepele spatel, onder het schuim. Giet het mengsel in individuele schaalpjes en zet ze onmiddellijk in de koelkast.

Tip(s):

- *Zwarte chocolade smaakt het lekkerst*
- *Doordat in dit recept alleen eiwitten worden gebruikt, is het minder vet dan een doorsnee chocolademousse*
- *Dit recept bereidt u bij voorkeur een dag voor u het serveert, zodat het kan afkoelen en opstijven.*

2.3. NIET-GEKARAMELISEERDE PUDDING MET SPECULAAS

- ½ liter volle melk
- 65 gr. speculaas
- 100 gr. fijne rietsuiker
- 3 hele eieren
- Gebroken speculaas en hazelnoten
- Een beetje poedersuiker

Verwarm de oven voor op 110 °C. Laat de speculaas weken in de melk, meng en voeg de suiker en de hele eieren toe. Klop het geheel en giet het in schalen voor gekarameliseerde pudding (crème brûlée) of portieschaaltjes. Zet ze 50 tot 60 minuten in de oven en controleer of het klaar is door de pudding aan te raken of door een schaalpje voorzichtig heen en weer te bewegen. Laat afkoelen en zet in de koelkast. Hak de hazelnoten en de speculaas in stukjes en laat ze, met een beetje poedersuiker, karameliseren in een pan. Bestrooi de puddingschaaltjes met dit mengsel net voor u ze serveert.

2.4. GESTOOFD VERS SEOZOENSFRUITMET GEDROOGD FRUIT EN GERASPTE KOKOS

- 800 gr. gemengd seizoensfruit (sinaasappel, banaan, appel, peer, ananas, kiwi, enz.)
- 20 gr. honing of tarwestroop
- 1 kaneelstokje en 2 bloempjes steranijs
- 50 gr. (sinaas)appelsap
- 100 gr. gedroogd fruit
- 50 gr. geraspte kokos

Schil de vruchten die geschild moeten worden, maar niet de appels en de peren, en snij ze in blokjes van 1,5 cm. Gooi ze in een kookpot, samen met de andere ingrediënten, en breng ze even aan de kook. Laat het mengsel afkoelen, dek het af en bewaar het een nacht in de koelkast zodat het kan trekken. Haal het kaneelstokje en de anijsbloempjes uit de pot en verdeel het mengsel over kleine schaalpjes. Bestrooi met het gedroogd fruit en geraspte kokos.

Tip(s): dit recept helpt u verspilling te bestrijden doordat u er al wat rijper fruit in kan verwerken

