

Vegetarisch menu april 2016

Tomatensalade met geroosterde citroen

Ingrediënten

- 2 middelgrote (onbespoten/bio) citroenen, ontpit en in dunne plakjes gesneden
- 3 eetlepels olijfolie
- 1/2 theelepel fijne kristalsuiker
- 8 salieblaadjes, fijngesnipperd
- 400 g kleine tomaatjes (mix van geel en/of rood), gehalveerd
- 1/2 kleine rode ui, in dunne ringen
- 10 g peterselieblaadjes
- 15 g muntblaadjes
- pitten van 1 (kleine) granaatappel
- 1,5 eetlepel balsamicoazijn
- zout en zwarte peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.

Breng een kleine pan water aan de kook en blancheer hierin de schijfjes citroen gedurende 2 minuten.

Leg deze uitgelekte plakjes in een kom en giet er 1 eetlepel olijfolie over met 1/2 theelepel zout, de kristalsuiker en de fijngesnipperde salieblaadjes.

Meng dit alles rustig en verdeel de schijfjes over een met bakpapier beklede bakplaat.

Zet deze ongeveer 15 à 20 minuten in de oven tot de citroen iets is ingedroogd.

Haal de plaat uit de oven en laat afkoelen.

Doe de rest van de ingrediënten in een ruime serveerkom met de overgebleven 2 eetlepels olijfolie, een snufje zout en paar flinke draaien versgemalen zwarte peper.

Meng de schijfjes geroosterde citroen hierdoor. Klaar om op te dienen.

Dien de salade op in ijscoupes als amuse.

Quinoaburgers met bosui en Salbitxadasaus

500 gram quinoa
12 bosuitjes in ringetjes
1 grote rode ui, fijngesneden
4 eieren losgeklopt
4 groene chilipepertjes, zaadjes verwijderd, fijngehakt
240 gram cottage cheese
60 gram rijpe cheddar of Goudse grofgeraspt
120 gram gedroogd broodkruim
4 theelepels gemalen komijnzaad
120 ml olijfolie, om in te bakken
2 grote citroenen in partjes
Zout en peper

Salbitxadasaus

1 middelgrote rode paprika's
2 rode chilipepers
5 tenen knoflook, ongepeld
40 gram geschaafde amandelen, geroosterd
4 tomaten, geblancheerd, ontveld, kern verwijderd, vruchtvlies grofgehakt
2 theelepels sherry azijn
100 ml. Olijfolie

Verhit de oven op 200 graden

Begin met de saus. Leg de rode paprika met de chilipepers en de knoflooktenen op een bakplaat en rooster ze 10 minuten in de oven. Haal de chilipepers en de knoflook uit de oven. Keer de paprika om en rooster hem nog 20 minuten. Haal de paprika uit de oven als de schil geblakerd is en het vruchtvlies gaar is. Leg hem in een schaal en dek af met plasticfolie. Trek als de paprika is afgekoeld de schil eraf en verwijder de zaadjes. Doe dat ook met de chilipepers en druk de knoflooktenen uit de vliesjes.

Schakel de oventemperatuur terug naar 180 graden.

Doe de amandelen in een kleine kom van een foodprocessor en maal tot grof poeder. Voeg de gare paprika, chilipeper, knoflook en de geblancheerde tomaten toe en pureer alles fijn. Doe er de sherry azijn en ¼ theelepel zout bij en voeg dan al mixend geleidelijk de olie toe tot het een dikke saus is.

Kook de quinoa in een middelgrote pan met royaal kokend water zachtjes 9 minuten tot de korrels beetgaar zijn. Giet ze af in een fijne zeef, spoel ze af onder de koude kraan en laat ze volledig drogen.

Doe alle overige ingrediënten behalve olie en citroen in een grote kom, met 1 theelepel zout en royaal versgemalen zwarte peper. Voeg de quinoa toe, roer alles goed door elkaar en maak burgertjes van 60 gram elk circa 6 cm doorsnee en 2 cm dik.

Zet een middelgrote pan met anti-aanbaklaag op halfhoog vuur en doe de helft van de olie erin. Bak de burgers in porties 3 minuten aan elke kant tot ze goudbruin zijn. Voeg zo nodig nog wat olie toe. Leg de burgers op een bakplaat en zet ze nog 8 minuten in de oven. Serveer ze heet 2 burgertjes pp met een lijntje saus ernaast.

Paprika lintpasta met eitomaatjes en marjoraan



10 eidooiers
200 gram durummeel
Zout
Scheutje olijfolie
Tabasco
6 rode paprika's
6 gele paprika's
6 groene paprika's
24 cherrytomaatjes
24 kwarteleidooiertjes
Agar agar
Marjoraantopjes

Maak met de hand een deeg van de eidooiers met de bloem, olijfolie en zout. Doorkneed goed zodat een mooi deeg ontstaat en leg zo lang mogelijk in de koeling.

Snijd de paprika's in stukken, verwijder de zaadkern en maak per kleur een sapje in de sapcentrifuge. Doe deze sapjes in verschillende pannetjes, verwarm deze, breng de sapjes op smaak met knoflook, tabasco en wat zout en passeer door een zeef. Meet nauwkeurig e gram agar agar op 1 dl. Sap af, voeg toe en laat nog 3 minuten doorkoken. Giet het sap dan op een recht plateau, zodanig dat een geleifilm van 2 mm dik ontstaat.

Rol het gereserveerde deeg op een pastamachine uit (op 1 na kleinste stand) en maak plakken van 10 cm bij 20 cm. Kook deze in goed gezouten water af, haal uit het water en leg op een droge doek. Wanneer de pasta droog is, moet hij een beetje plakken. Leg de pastaplakken op de gelei, rol op als een pannenkoek en snijd in plakjes van 15 mm dik. Leg ze op een met olie ingesmeerd plateau en doe er wat olijfolie overheen. Dompel de sherrytomaatjes even in kokend water, haal de vliesjes van de tomaten, hol ze met een klein mesje of lepeltjes uit en leg de kwarteleidooiertjes- zonder het eiwit- erin. Strooi wat peper en zout op de tomaatjes en besprenkel met olijfolie.

Zet de tomaatjes en de pasta voor het serveren voor 5 minuten in een oven van 80 graden.

Dresseer de pasta en tomaatjes (2 pp) zoals op het plaatje en strooi als laatste de marjoraantopjes overheen, samen met een paar korrels fleur de sel.

Spinazie en wortel met sinaasappel en sesam

4 bossen wortelen
4 eetlepels ongeroosterde sesamzaadjes
Citroenen
60 gram suiker
Sap van 2 citroenen
Sap van 10 sinaasappels
100 gram boter in 6 klontjes verdeeld
1,5 kilo verse spinazie
Fleur de sel
Nootmuskaat
Sesamolie

Maak de worteltjes schoon en schrap ze. Rooster de sesamzaadjes al roerend in een droge koekenpan lichtbruin. Schaaf de citroen met een mandoline in dunne schijfjes. Doe deze samen met de suiker en het citroensap in een braadpan en laat deze 10-12 minuten op laag vuur konfijten. De citroen hoort licht transparant te worden.

Stoof intussen de worteltjes in het sinaasappelsap met een klontje gezouten boter tot al het sap is ingekookt en de wortels mooi zacht zijn. Voeg zo nodig een beetje water toe om de kooktijd te verlengen.

Was de spinazie, laat deze uitlekken. Verwarm een klontje boter op niet te hoog vuur in een grote pan tot de boter een nootachtige kleur en geur heeft. Stoof de spinazie hierin tot hij goed is geslonken. Schep in een vergiet of zeef. Druk al het vocht eruit en doe weer in de pan. (voeg zonodig nog wat boter toe) en laat de spinazie in 1 tot 2 minuten gaar worden.

Laat de spinazie enkele minuten uitlekken in een vergiet en schep vervolgens op een warm bord. Schep de in sinaasappelsap gegaarde worteltjes erop, bestrooi het gerecht met een snufje fleur de sel, geraspte nootmuskaat en de sesamzaadjes en sprenkel er wat sesamolie over.

Serveer met de gekonfijte citroen.

Citroenpudding met citroenijs

Citroenpudding:

Ingrediënten voor 12 personen

240 gr suiker
60 gr roomboter
4 eieren
2 tl vanille extract
60 gr bloem
Sap van 3 citroenen
Rasp van de citroenschil
320 ml volle melk
Zout

Bereidingswijze

Mix de boter en 200 gr suiker glad en romig. Voeg vervolgens één voor 1 de eidooiers toe en zorg dat deze één geheel vormen met de boter. Voeg het vanille extract en de rasp van 1 citroen toe. Voeg de bloem en iets zout toe en meng het nog even kort door elkaar. Voeg nu beetje bij beetje de melk en citroensap toe en mix het geheel op een lage stand. Het mengsel blijft vloeibaar.

Klop de eiwitten stijf en voeg beetje bij beetje de resterende 20 gr suiker toe. Zorg dat de eiwitten zo stijf zijn dat je de kom op zijn kop kunt houden.

Spatel de eiwitten voorzichtig door het citroenmengsel. Doe dit gelijkmatig en voorzichtig.

Vet de vormpjes in en voeg het beslag toe aan de vormpjes. Plaats de vormpjes in een ovenschaal die gevuld is met heet water. Zorg dat de vormpjes voor de helft in het water staan. Bak de pudding in 40 minuten af op 175 graden. Laat de vormpjes volledig afkoelen voordat je ze serveert.

Citroenijs

- 8 citroenen (schoongeboend)
- 250 ml volle melk
- 1 beker slagroom (250 ml)
- 6 eieren
- 160 g suiker

Rasp de schil van 2 citroenen en pers de vruchten uit. Breng de melk met de room en het citroenrasp aan de kook. Splits de eieren en klop de eidooiers met de suiker tot een luchtige massa. Schenk de warme melk erbij en laat het mengsel al roerend op het laagst mogelijke vuur indikken tot een gladde vla. Het mag niet koken. Zet de pan in een bak met water en ijsblokjes, laat afkoelen tot kamertemperatuur. Voeg 150 ml citroensap toe en giet het mengsel in de ijsmachine tot het ijs is.