



*vegetarisch menu
februari 2017*

Tasty tempura met sesamsaus

Filodeeg met bloemkool

Hsou soep met anijsbroodjes

**Salade van veldsla met een
sinaasappel/citroen/gemberdressing**

Rotolo met paddenstoelen en spinazie

**Crème brulee taartje met champagne sabayon en
bloedsinaasappels**

Tasty tempura met sesamsaus



Sesamsaus

- 1 eidooier
- 1 tl mosters
- 1 el rijstazijn (of gewone azijn)
- 400 ml arachideolie
- 1 el sesamolie
- 200 ml magere yoghurt
- zwarte sesamzaadjes

Tempura

- 1 wortel
- 3 stengels bleekselderij
- 1 venkel
- 3 takjes basilicum
- 5 roosjes bloemkool
- 4 radijsjes
- 300 g tempurameel
- ijskoud water
- 2 tl gemberpoeder
- 1 tl koenjit
- 600 ml arachideolie

Klop voor de saus de eidooier met de mosterd en de rijstazijn los. Voeg voorzichtig een straaltje olie toe tot er een mayonaise ontstaat, voeg de sesamolie toe en meng er de yoghurt door. Schep de saus in lange glazen en bestrooi met zwart sesamzaad.

Schil voor de tempura de wortel en bleekselderij, snijd in lange plakken. Snijd de venkel in repen. Pluk de basilicum. Meng het tempurabeslag met ijskoud water, gemberpoeder en koenjit. Verhit olie tot 180 °C. Wentel de groente en de basilicumblaadjes door het beslag en frituur goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier.

Serveer de tempura op stekers met de saus.

Filodeeg met bloemkool

- 900 g bloemkoolroosjes
- 6 tl sesamzaadjes
- 150 g geraspte kaas
- 6 el Turkse yoghurt
- 1.5 tl komijnpoeder
- zout
- versgemalen peper
- 12 plakjes filodeeg
- 1 eidooier
- 100 gram veldsla
- 1 krop radichio
- Handje rozijnen

Verwarm de grillpan voor. Blancheer de bloemkoolroosjes beetgaar, spoel ze koud en dep ze goed droog. Rooster de sesamzaadjes in een droge pan goudbruin. Meng de bloemkool, sesamzaadjes, kaas, yoghurt en komijn en breng op smaak met zout en peper. Snijd het filodeeg in vierkanten en leg er een streep bloemkoolvulling op. Rol het deeg 1 keer om, vouw de zijken naar elkaar toe en rol verder op. Besmeer het uiteinde met eigeel en plak het vast.

Was de sla en verwijder de aanzetjes van de veldsla. Drappeer de slasoorten met de rozijnen op het bord, besprenkel met een dressing van olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout. Grill de rolletjes om en om krokant op de grillpan en serveer ze direct.

Hsou soep met anijsbroodjes

- 2 uien
- olijfolie
- 2 el tomatenpuree
- 1 el harissa*
- 1 el zoet paprikapoeder
- 0.5 el karwijzaad
- 0.5 el komijnzaad
- 1 el korianderzaad
- 3 stengels bleekselderij
- 3 teentjes knoflook
- 1 l water
- 1 citroen

Harissa:

Dit recept maakt ongeveer 100-150 gram harissa

Ingredients:

- 75 gr gedroogde hete chili pepers, zadjes verwijderd óf 10 verse rode pepers. (helft met zadjes, andere helft zonder)
 - 6 knoflooktenen, gepeld
 - 1 el zout
 - sap van 1/2 citroen
 - 5 el extra virgin olijf olie plus een beetje extra om erover te sprenkelen
-
- 1 tl korianderpoeder
 - 1 tl komijn
 - 70 gr tomatenpuree
 - 1 tl suiker
 - 1 tl anijszadjes
 - 1/2 tl gerookt paprikapoeder
1. Doe de chilies in een kom, bedek met warm water en laat ongeveer een uur weken. Laat uitlekken en doe in een blender of staafmixer beker. Voeg de knoflook en de overige ingrediënten toe en zout en blend tot het een grove pasta is. Voeg olijfolie en citroensap toe en doe over naar een gesteriliseerd potje.

Anijsbroodjes

- 250 g bloem
- 250 g fijne semoline (harde bloem)
- 20 g verse gist
- 250 ml lauwwarm water
- 2 el zonnebloemolie
- 1 ei
- 2 el anijszaadjes plus nog wat extra
- 4 el witte sesamzaadjes

Pel en snijd de uien fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de uien circa 5 minuten. Voeg tomatenpuree, harissa, paprikapoeder, karwijzaad, komijnzaad, korianderzaad en een beetje zout toe en roer goed. Snijd de bleekselderij fijn. Pel en pers de teentjes knoflook. Voeg toe aan het specerijen-uienmengsel. Voeg het water toe en breng de soep aan de kook. Laat op laag vuur circa 15 minuten trekken. Zet de staafmixer in de soep en maak er een gladde soep van. Breng de soep op smaak met zout en citroensap.

Snijd de citroen in dunne plakjes. Serveer de soep met een flinke scheut olijfolie en plakjes citroen in de soep.

Anijsbroodjes

Meng de bloem met de semolina in een grote schaal. Maak een kuiltje in het midden. Meng het gist met het lauwwarme water en schenk in het kuiltje. Sprengel de olie over de bloem en strooi er een beetje zout over, maar zorg dat er geen zout bij de gist komt. (dit verstoort het gistproces). Meng de bloem beetje bij beetje door het gistmengsel en kneed tot een soepel en zacht deeg. Laat het afgedekt op een tochtvrije, warme plek circa 1,5 uur rijzen en verdubbelen qua volume.

Leg het gerezen deeg op een met wat bloem bestoven aanrecht. Verdeel het deeg in 8 bolletjes en druk het met bebloemde handen plat tot ronde broodjes van circa 3 centimeter dik. Laat de broodjes afgedekt met een theedoek nogmaals circa 30 minuten op een tochtvrije, warme plek rusten en licht rijzen.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Prik met je vinger een stoomgaatje in het midden van de broodjes en prik ze enkele keren in met een vork. Kluts het ei. Bestrijk de broodjes met ei en bestrooi met sesamzaad en anijszaad. Bak ze in circa 25 minuten goudbruin en gaar in de oven.

Serveer de broodjes bij de Hsou soep.

Salade van veldsla met een sinaasappel/citroen/gemberdressing

- 75 gram pecannoten, ongezouten, geroosterd in een hete koekenpan
- 150 gram venkelknol
- 150 gram wortel
- 2 rode uien
- olijfolie (4 eetlepels voor de dressing)
- 200 gram kleine champignons
- 75 gram veldsla
- half bosje koriander, fijn gehakt
- sap van halve sinaasappel
- sap van halve citroen
- 1 eetlepel gembersiroop
- 1 theelepel mosterd
- zout en peper

Snijd de venkel in dunne reepjes en de wortel in dunne plakjes. Stoom of kook ze beetgaar (ongeveer 3 minuten). Snijd de uien in dunne ringen. Verwarm een koekenpan met dikke bodem, verhit enkele eetlepels olie en karameliseer de uien door ze ongeveer 20 minuten op laag vuur te bakken.

Bak in een andere koekenpan de champignons mooi bruin.

Maak een dressing van olijfolie, sinaasappelsap, citroensap, gembersiroop, mosterd, peper en zout. Hussel de veldsla door de helft van de dressing. Schik de veldsla op 2 borden. Schik de venkel en wortel er bij. Verspreid de champignons erover en leg wat uienringen op. Strooi de pecannoten over de salade en een beetje koriander. Sprenkel tot slot nog wat dressing over het geheel.

Rotolo met paddenstoelen en spinazie



BOVEN Het uitrollen van het pasta-deeg.

ONDER Hier worden de spinazie en de paddestoelenvulling over het pasta-vel verdeeld.



PASTADEEG

500 g bloem van harde tarwe

1 theelepel zout

4 grote eieren (van 55 g)

6 grote eidooiers

griesmeel

VULLING

verjus

40 g gedroogde porcini

20 g boter

1 rode ui, fijngehakt

1 eetlepel verse oregano

800 g verse spinazie, gewassen, geblancheerd en gehakt

schil van 1 citroen

zout

versgemalen zwarte peper

1½ eetlepel olijfolie

2 knoflooktenen, gehakt

250 g champignons, grofgehakt

350 g ricotta

65 g versgeraspte Parmigiano-Reggiano

versgeraspte nootmuskaat

Maak het pastadeeg: doe bloem en zout in een keukenmachine en voeg de eieren en eidooiers toe. Meng het deeg met behulp van de pulseerknop tot een losse bal. Kneed het pastadeeg op een met griesmeel bestoven werkvlak tot het glad is, ongeveer 3 minuten.

Verdeel het deeg in vieren (in tweeën als je het met de hand uitrolt – zie de notitie onderaan het recept) en kneed de stukken snel tot een bal. Verpak het deeg in plasticfolie en leg het minstens 20 minuten, maximaal 2 uur, in de koelkast.

Maak ondertussen de vulling. Verwarm in een pannetje wat verjus en week hierin 15-20 minuten de gedroogde *porcini*. Verwarm de boter in een koekenpan en bak de ui glazig. Voeg de oregano, spinazie en citroenschil toe, breng het mengsel op smaak en laat het afkoelen.

Laat de *porcini* uitlekken en bewaar het weekvocht. Was de *porcini*. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de knoflook enkele minuten op laag vuur. Zet het vuur hoog en bak de champignons, al roerend, 5 minuten. Voeg de *porcini* toe en bak ze 20 minuten op matig vuur, voeg steeds wat van het gezeefde weekvocht toe, zodat de paddestoelen vochtig blijven. Gebruik al het weekvocht – draai zo nodig het vuur hoog zodat al het vocht verdamppt. Breng de paddestoelen op smaak en laat ze afkoelen. Hak ze vervolgens grof.

Doe de ricotta in een grote kom en maak de kaas met een vork los. Voeg het spinaziemengsel, de *Parmigiano-Reggiano* en flink wat nootmuskaat toe. Voeg zo nodig peper en zout toe.

Zet de pastamachine klaar en draai een stuk deeg 8-10 maal op de laagste stand (de breedste opening) door de machine, tot het glanst en zijdeachtig aanvoelt. Vouw iedere keer een kant naar het midden en vouw de andere kant daar overheen. Draai het deeg steeds een kwartslag voor je het weer uitrolt. Rol, nadat je dit hebt gedaan, het deeg met behulp van de andere standen uit tot aan de een na laatste stand. Het geeft niet als er wat gaten of scheuren in zitten – je kunt ze gemakkelijk oplappen. Het pastavel is nu ongeveer 30 x 10 cm. Rol de andere 3 stukken deeg op dezelfde wijze uit. Plak de vellen met water 2 aan 2, met de lange zijden, aan elkaar. Je hebt nu twee vellen van 30 x 20 cm. Snijd de uiteinden recht af.

Leg elk pastavel op een droge, schone theedoek – neem zo glad mogelijke theedoeken, want je ziet patroontjes terug op het deeg – en leg ze met de lange zijde naar je toe. Schep het paddestoelenmengsel op ongeveer 3 cm van de rand die het dichtst bij je ligt, over de hele lengte van het deeg. Bestrijk de rest van het deeg met een laag ricottamengsel van ongeveer 5 mm. Begin aan de kant met het paddestoelenmengsel en rol de pasta voorzichtig op tot een rol met een doorsnede van ongeveer 6 cm, 30 cm lang. Gebruik hierbij de theedoek als leidraad (zie de foto rechtsboven). Verpak de *rotolo* zo strak mogelijk in de theedoek en vouw de zijkanten naar binnen. Bind de rol met keukentouw op, zo voorkom je dat hij tijdens het koken uit elkaar valt en houd je het water buiten (zie foto). Verwerk de andere rol op dezelfde manier.

Breng een vispan of grote, diepe braadslede met water en zout aan de kook. Leg de ingepakte *rotolo* er voorzichtig in. Zorg dat hij onderstaat, leg het deksel erop en laat 18-20 minuten zachtjes koken. Haal de *rotolo* eruit en laat hem rusten terwijl je de andere kookt. Pak de *rotoli* uit, leg ze op een snijplank en snijd ze in plakken van 3 cm dik. Serveer 2 plakken per persoon en geef er geraspte *Parmigiano-Reggiano* bij.

VOOR 8-10 PERSONEN

MET DE HAND

Je kunt de pasta ook met de hand uitrollen, maar dat is nogal lastig. Verdeel het deeg in tweeën en laat het rusten. Bestuif een werkvlak met griesmeel en rol het deeg zo dun mogelijk uit. Het werkvlak moet vrij koel zijn, anders droogt het deeg uit.



BOVEN Het oprollen van de *rotolo* met behulp van een theedoek.

ONDER De mooi opgebonden *rotoli* worden hier gepocheerd (onze braadsleden waren zo groot dat er meer dan een tegelijk in kon).



Crème brulee taartje met champagne sabayon en bloedsinaasappels

- 250 gram bloem + extra om te bestrooien
- 1 eetlepel fijne tafelsuiker + extra om te bestrooien
- 1/4 theelepel bakpoeder
- 1 zakje vanillesuiker
- 180 gram koude boter, in blokjes + extra om in te vetten
- 80 milliliter ijskoud water
- 250 milliliter melk
- 250 milliliter slagroom
- 2 eieren + 2 eidooiers
- 110 gram suiker
- 60 milliliter ahornsiroop

Voor de sabayon:

- 4 bloedsinaasappels (gewone kan natuurlijk ook, maar deze zijn lekkerder en zien er leuker uit)
- 4 dl champagne brut of een droge, mousserende witte wijn
- 300 g suiker
- 7 heel verse eidooiers

Extra: bakpapier, gewichtjes of gedroogde bonen, crème brûlée-brander

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 160 °Celsius.
2. Doe de bloem, de suiker, het bakpoeder en de vanillesuiker in de kom van een keukenmachine en meng alles.
3. Doe de boter erbij en draai tot de massa op fijn broodkruim lijkt.
4. Voeg terwijl de machine draait langzaam het water toe en blijf draaien tot er een bal ontstaat.
5. Druk van de bal een dikke schijf en verpak in huishoudfolie.
6. Laat 30 minuten in de koelkast rusten.
7. Rol het deeg uit op een met bloem bestrooid werkoppervlak tot een ronde lap van 3 mm dik.
8. Vet een taartvorm (doorsnede 28 cm) in met boter en bekleed met het deeg.
9. Prik het deeg in met een vork.
10. Bedek de vorm met bakpapier en verzwaar met speciale gewichtjes of gedroogde bonen.
11. Bak 10-15 minuten in het midden van de oven.
12. Doe de melk en de room in een klein steelpannetje en verwarm tot het net gaat koken.
13. Doe de eieren, eidooiers, suiker en ahornsiroop in een kom en klop tot een egale massa.
14. Klop er beetje bij beetje het hete melkmengsel bij.
15. Laat afkoelen.

16. Giet de massa op de taartbodem en bak 15-20 minuten of totdat de taart stevig is.
Laat in de vorm afkoelen.

Besprenkel net voor het serveren de taart met de suiker en karmeliseer met een crème brûlée-brander.

Schil de sinaasappels dik, verwijder de witte velletjes, snijd in kleine stukjes en verdeel over de borden. Vang zoveel mogelijk sap op en verdeel houd dit apart.

Schenk de champagne in een grote steelpan met dikke bodem. Verwarm op laag vuur. Voeg als de champagne iets warmer is den suiker en eidooiers al kloppend toe. Zet het vuur halfhoog en blijf kloppen tot het mengsel mooi loebig en gebonden is. (blijven kloppen)
Schenk de warme sabayon bij de sinaasappelpartjes en serveer direct bij het crème brulle taartje.