

Kookclub 16 februari

Hapjes met zeewier

*Chuka wakame met koolvissalade

*Dashi-soep met wakame en tofu

*Canneloni van zalm met chuka wakame en Granny Smith

Gebraiseerde rode poon met mouclade

Escalope van eendenborst ,gevuld met foie gras,rösti,gewokte groenten en Madeira saus

Koffie en versnaperingen

***Canneloni van zalm met chuka wakame en Granny Smith**

rijstpapier
chuka wakame
Granny Smith appel

gemarineerde zalm
toastbrood
gegrilde sesamzaadjes

Dressing 4 dl appelsap-1 el curry poeder-1 dooier-4 dl druivenpit olie-1 ei-1 el mosterd

Bereiding

Maak krokante broodcirkeltjes door cirkeltjes uit het brood(eerst plat rollen met een deegrol!!) uit te steken met een ronde uitsteekvorm en met een parisiënelepel het binnenste uit te halen. Bestrijk met wat olijfolie.Bak 10 minuten op 170° of zachtjes in de pan . Laat ze afkoelen.

Kook het appelsap tot de helft in en laat afkoelen. Maak een vinaigrette met 1 dooier, 1 heel ei, 1 el mosterd, curry-poeder en het ingekookt appelsap. Doe dit alles in de blender en werk dan op met de druivenpit olie tot een homogene massa. Kruid en voeg eventueel wat curry-poeder bij voor extra pittigheid. Bewaar in koelkast in een spuitflesje.

Snij de Granny in dunne julienne.

Week het rijstpapier even in koud water. Leg het vervolgens open op tafel. Leg het reepje zalm (ongeveer 10 cm lang, en 2 op 2 cm dik) in het midden. Leg hierop dun gesneden plakjes Granny Smith appel. Bestrijk met curry vinaigrette en leg daarop de chuka wakamé.

Rol strak op en bewaar in de koelkast.

Snijd in porties en druk eventjes aan in gegrilde sesamzaadjes.

Werk af met een krokant broodcirkeltje

Gemarineerde zalm

Marinade 2dl olijfolie - 1dl sushi-azijn - 1 eetlepel honing – pezo - sap van 1/2 limoen

Voeg de olijfolie, sushi-azijn, limoensap en honing samen, goed mengen en giet de marinade over de verse sneetjes zalm (ongeveer 10 cm lang, en 2 op 2 cm dik).

Kruidt met pezo en bewaar minimaal ½ uur in de koelkast.

*Chuka wakame met koolvissalade

Chuka wakamé (Een frisse, knapperige, kant-en-klaar salade van kuki-wakame. Kuki-wakame is niet het blad van het wakame-zeewier, maar de stengel/nerf. Die wordt in dunne sliertjes gesneden en doet daardoor een klein beetje denken aan lange sliertjes snijboon maar dan dus knapperig en ziltig. Het woord "chuka" betekent in Japan "op Chinese wijze" en slaat op de toegevoegde smaakmakers (sesamolie-sojasaus-rode peper)

Vissalade

koolvis peper
olijfolie
mayonaise
bieslook

zout
yoghurt
limoensap
stokbrood

Pocheer de koolvis in visbouillon, laat afkoelen, verbreek het visvlees in beetgare stukken en meng met mayonaise, yoghurt, limoensap en pezo en werk af met bieslooksnippers.

Snij van het stokbrood zeer fijne sneetjes, bestrijk met weinig olijfolie en laat ze eventjes "uitdrogen" in een lauw warme oven tot ze vrij krokant zijn maar niet te krokant.

Lepel de vissalade op de krokantjes, werk af met de wakame salade en extra sesamzaadjes.

*Dashi-soep met wakame en tofu

tofu
lente-ui
sojasaus light

dashi-bouillon
geroosterd sesamzaad
chili-olie

Bereid de dashi bouillon volgens de aanwijzingen op het pakje.

Verkruimel de wakamé en week de gedroogde wakamé in lauw water.

Verdeel de tofu in kleine blokjes.

Maak de dashi bouillon zeer warm, voeg de tofu toe en de geweekte wakamé, werk af met gesneden lente-ui en geroosterde sesamzaadjes, kruidt mss wat na met wat chiliolie en wat lichte sojasaus. Serveer in een glaasje.

Gebraiseerde rode poon met mouclade

Voor de mossels

2 kg Bouchot-mossels
ui, gesnipperd
bieslook
witte wijn

olijfolie
witte wijn
pezo
selder

Voor de saus

boter
wortel, in blokjes gesneden
bleekselderij, schoongemaakt en in blokjes gesneden
venkel en in blokjes gesneden
bieslook

sjalot in blokjes gesneden
curry poeder
room
citroen

Kook de mossels zoals normaal, blus wel met witte wijn en zeef het sap, haal de mossels uit de schelp en bewaar

Maak de selder schoon. Schil de stengels met een dunschiller om de taaiste vezels te verwijderen. Snij de selder in fijne brunoise. Schil de wortelen en pel de sjalotten. Snij ook deze groenten in de fijnst mogelijke brunoise. Schil de venkel en snij in brunoise. Verzamel alle fijne groentjes op een bord en zet dit even opzij.

Controleer de poonfilets op achtergebleven graatjes. Wrijf met je vinger van de staart naar de kop en trek de graatjes eruit met een keukenpincet. Je kunt ook een scherp mesje gebruiken om ze eruit te snijden. Verwarm de oven voor op 180°C.

Neem een ovenschaal en doe er enkele klontjes boter in. Schik er vervolgens de visfilets in, en leg ze op de velzijde.

Kruid de poon met wat peper van de molen en een snuifje zout.

Strooi alle fijne groentjes over en tussen de visfilets. Schenk er witte wijn (mogelijks wat visfumet) over en dek de schotel af met een vel aluminiumfolie.

Gaar de vis in de oven van 180°C gedurende 8 tot 10 minuten. Controleer of de rode poon gaar is door er even in te prikken.

Haal de poon uit de braadslede en hou warm onder Al-folie en giet de groenten in een brede pan, samen met het mosselvocht, maak opnieuw warm en laat inkoken, voeg de room en wat curry poeder toe, op het einde voeg je de mossels toe dan niet meer koken aub !

Werk af met citroensap

Service : in een diep bord, serveer je een ruime lepel van de mouclade, daarbovenop een stuk poonfilet, werk af met wat bieslooksprietten. Serveer er stokbrood bij !

**Escalope van eendenborst, gevuld met foie gras, rösti en gewokte groenten,
gekonfijte radijs, Madeirasaus**

eendenborst
kalfsgehakt
radijzen
koolrabi
paksoi
gerookt spek
look

foie gras mi-cuit
varkensbuikvlies(crepinette)
knolselder
oesterzwammen

salie

Madeira saus

½ l madeira wijn
sjalot
½ l rode wijn
tomatenpuree
½ l kalfsfond

champignons
stukjes wortel
boter
tijn-laurier
lookteentje

Madeira- saus

Stoof de laurier, look, tijn sjalotten, de stukjes wortel en de in stukken gesneden champignons aan in een klontje boter. Laat mooi aanstoven, blus met ½ rode wijn en ½ Madeira wijn, laat dit even inkoken., wanneer de wijn ½ is ingekookt voeg je kalfsfond (volg de aanwijzing op de doos) toe.

Laat eventjes reduceren en zeef alles door een chinois, bewaar de oplossing om af te werken met boter voor de service.

Bereid de rösti

aardappels
bloem
pezo

knolselder
nootmuskaat

Rasp de aardappels en pers ze uit in een handdoek zodat het overtollige water verdwijnt.

Deponeer in een kom en vermeng met de eveneens geraspte knolselder, kruidt met pezo en nootmuskaat, eventueel een klein lepeltje bloem toevoegen.

Bak de rösti op hoog vuur in een mengsel van olie en boter, éénmaal aangezet (krokant) zachtjes verder laten garen. Bewaar

Wokgroenten

Snijd de koolrabi's in lange repen,Snijd de paksoi in fijne stukken,snij de gekuiste oesterzwammen in fijne reepjes.

Verwarm de arachideolie in een wok n,voeg look toe en fruit de koolrabi , voeg er kort nadien de oesterzwammen en de paksoi aan toe en kruid lichtjes met chiliolie,een drupje sesamolie, peper en zout en overstrooi met fijn versnipperde salie.Hou apart

Gekonfijte radijs : Maak de radijzen proper ,bewaars een klein groen steeltje bovenaan,laat de boter eventjes opwarmen en rol de radijzen door de boter,bestrooi met een beetje suiker en blus met wat kippenbouillon en wat grenadine en laat zachtjes konfijten.

Eendenborsten

Maak de farce,meng het kalfsgehakt met gegrilde pistachenoten(conacassé),versnipperde sjalot,foelie,nootmuskaat en pezo, één eidooier en dan gesnipperde peterselie.

Snij de borsten in plakken van +/- 5 mm dikte in de lengte, klop met de platte kant van een stevig mes op de plakken zodat de vezels hun structuur wat verliezen,kruidt met pezo.

Leg de plakken eendenborst op het crepinette-vel maak een soort platte laag van het gehakt en leg de foie gras op dit plat geval ,draai de eendenborst escalope dicht en vouw de crepinette toe. Bewaar indien mogelijk nog enkele stukken foie gras voor decoratie.

Bak de crepinette aan in geklarifieerde boter en gaar verder af in de oven bij 180°C gedurende +/-20 minuten, regelmatig controleren en omdraaien en overgieten met braadjus.

Saus

Warm het inkooksel opnieuw op en werk af met klontjes boter,kruidt met pezo.

Service

Snij de crepinette doormidden op de schuine kant,plaats een stukje foie op de bovenkant en kruidt af met fleur de sel,zet deze twee kanten op het bord,tussen in kan een rösti,versier verder met de gewokte groenten en de radijzen .De saus rondom de crepinette.

Koffie en versnaperingen

