



Kookstudio
Culinaire Centrum

www.culinairecentrum.nl
0492 – 381565

Beste gast van Culinaire Centrum,

Leuk dat u aanwezig was bij een kookworkshop in Culinaire Centrum. Wij hopen dat u veel geleerd heeft en genoten!

Hierbij ontvangt u de recepten om ze thuis nog eens te maken.

Regelmatig organiseren wij nieuwe kookworkshops met uiteenlopende thema's. Kijk eens op onze website voor het actuele aanbod van onze open workshops.

Uiteraard bent u ook welkom om met een groep vanaf 8 personen op iedere dag van de week een kookworkshop naar eigen wens te volgen.

Heeft u geen zin om zelf te koken? Onze koks koken ook graag voor u. U kunt bij ons terecht voor een feestje met een borrelgarnituur of buffet. Ook de catering op uw eigen locatie regelen wij graag voor u. Uiteraard altijd met dagverse producten en alles ambachtelijk bereid.

Graag tot een volgende keer in Culinaire Centrum te Aarle-Rixtel.

Met culinaire groet,

Dorothe Saasen

Sushi kookworkshop Fei 21 en 23-11-2017

Sojabonen

Springrolls

sushi temaki, sushi nigiri en sushi maki

Misosoep

Saté met pandanrijst

&

Sashimi salade

Japanse noodles met biefreepjes in teriyaki saus

Tempura van garnalen en diverse groenten

koffie of thee



Springrolls

Ingrediënten: 5 stuks

1 ui
1 teentje knoflook
50 gr. Taugé
1/5 winterwortel
1 prei
Scheutje olie
50 gr. witte kool
200 gr. kipfilet
100 gr. gewelde glasnoedels (Laksa)
Loempiavellen (ontdooit)
1 ei (losgeklopt)

Bereiding:

- Snijd de kipfilet fijn.
- Snijd de winterwortel en witte kool in dunne reepjes.
- Snipper het uitje en pers de knoflook.
- Bereid de laksa en snijd deze tot kortere sliertjes.
- Verhit een scheut olie en bak de fijngemaakte kip.
- Voeg de ui, wortel, taugé en de knoflook toe en bak het een paar minuten.
- Doe de laksa erbij, roer alles goed door en proef of het pittig en zout genoeg is. Breng goed op smaak.
- Haal een velletje los van de stapel en leg in het midden een hoopje vulling en vouw de zijkanten naar binnen.
- Vouw de loempia verder stevig op.
- Doe aan het laatste randje wat losgeklopt ei om hem dicht te plakken.
- Bak de loempia in ruim olie goudbruin.
- Serveer met pittige chillisaus.

eventueel voor meer smaak nog sambal, ketjap en kippenbouillonpoeder toevoegen tijdens het bakken van de vulling.



Sushirijst

500 g sushirijst (Itamae)
600 ml koud water
65 ml witte wijnazijn
65 ml rijstazijn
65 g suiker
32 g zout

Bereiding:

- Spoel de rijst tot het spoelwater helder is. Laat de rijst 10 minuten rusten.
- Zet de rijst met koud water op en kook circa 2 minuten op hoog vuur.
- Draai het vuur lager en kook de rijst circa 5 minuten op middelhoog vuur.
- Draai het vuur nog lager en kook de rijst nogmaals circa 12 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit en laat de rijst circa 15 rusten met een theedoek en deksel op de pan.
- Verdeel de rijst in een brede bak of kom zodat de rijst goed verspreid is en iets af kan koelen.
- Verwarm in een pan de witte wijnazijn met de rijstazijn, suiker en zout. De suiker en het zout moeten geheel opgelost zijn. Laat iets afkoelen.
- Besprenkel de rijst met een beetje van het azijnmengsel en vouw de rijst door elkaar. Het is niet de bedoeling dat je rijst roert.
- De rijst is goed als iedere korrel los is en een beetje van het azijnmengsel heeft.
- Maak de sushi zo snel mogelijk na het vermengen van de rijst met het azijnmengsel.



Temaki

De temaki is een afwijkende rol. Deze maki wordt ook wel een handrol genoemd. De temaki wordt gevormd door een stuk nori in de hand te houden, daarop een aantal ingrediënten te leggen en het geheel te draaien tot een klein puntzakje.

2 el mayonaise
wasabi naar smaak
1 avocado
200 g zalmfilet
1 komkommer
norivellen

Garnering

sojasaus
wasabi
ingelegde gember



Bereiding:

- Breng de mayonaise op smaak met wasabi.
- Schep de wasabimayonaise in een spuitzakje.
- Maak de avocado's schoon en snijd in gelijke repen.
- Snijd de zalm in dezelfde repen als de avocado.
- Halveer de komkommer, verwijder de zaadlijst en snijd het vruchtvlees julienne.
- Halveer een norivel en leg een helft uit.
- Maak je handen nat.
- Leg wat rijst op een kant van het norivel.
- De laag rijst moet circa 1 centimeter dik zijn.
- Leg op de rijst een plak avocado, enkele komkommerreepjes en wat zalmreepjes.
- Spuit wat wasabi-mayonaise over de vulling.
- Rol de nori tot een puntzak (zoals vroeger pijltjes rollen).
- Maak de rand van het norivel een beetje nat en plak dicht.
- Herhaal tot de rijst en vulling op is of tot je het gewenste aantal Temaki hebt.
- Serveer de Nigiri Temaki direct met de sojasaus, wasabi en ingelegde gember.



Sushi nigiri

Nigiri is een langwerpige bolletje rijst wat gevormd wordt met de handen. Op het bolletje rijst wordt een stukje verse vis, omelet of een ander ingrediënt gelegd. Als het ingrediënt glad is dan wordt er een klein reepje nori om de nigiri heen gewikkeld

1 portie sushirijst
tonijn
zalm
zeebaars



Bereiding:

Vis Nigiri

- Maak je handen nat in het water. Neem een eetlepel rijst en vorm het tot een bolletje in je hand.
- Snijd de tonijn of zalm in dunne plakken ter grootte van de rijstbol.
- Besmeer een kant van de vis naar smaak met wasabi en leg de vis op de rijstbol met de besmeerde kant op de rijst.
- Druk zacht aan.



Sushi maki

1 portie sushirijst
vis zoals zalm, tonijn
1 avocado, gepeld en de pit verwijderd
2 vellen nori, overdwers doormidden gesneden
4 eetlepels tobiko-viseitjes, of sesamzaadjes, licht geroosterd
2 eetlepels mayonaise, desgewenst
voor erbij
ingemaakte gember
Sojasaus
wasabi
voor het azijnwater
250 ml water
2 eetlepels rijstazijn



Bereiden

- Maak de sushirijst.
- Bereid intussen de ingrediënten voor de vulling voor.
- Snijd de vis, avocado en komkommer in mooie dunne repen
- Snijd de zalm of tonijn in lange repen van 1 cm breed
- Bevochtig de handen met azijnwater.
- Maak een rol van een kwart van de rijst en spreid de rijst uit tot een bed rijst.
- Strooi er 1 eetlepel sesamzaad of de tobiko-viseitjes over.
- Druk zachtjes aan, zodat het sesamzaad of de tobiko-viseitjes op de rijst blijft plakken.
- Draai het hele rijstbed om op een met plasticfolie bekleed bamboematje.
- Gebruik 1 ingrediënt en maak een rol of gebruik 2 ingrediënten. Schik 2 plakjes avocado met 1 stukje vis overdwers in een rij op de rijst.
- Smeer bij gebruik van mayonaise ongeveer een halve eetlepel over de ingrediënten.
- Snijd elke rol in 6 even grote stukjes.
- Serveer en geef er schaaltes ingemaakte gember, sojasaus en wasabi bij.

Een hosomaki is een dunne rol met rijst en meestal 1 ingrediënt en nori aan de buitenkant.
Een futomaki is een 'dikke' rol met rijst en meerdere ingrediënten en nori aan de buitenkant.



Misosoep

Ingrediënten:(10 personen)

800 ml dashi
1 dunne stengel prei
200 gram zijdezachte tofoe
100 gram lichte misopasta
1 eetlepel sake
zout

Bereiding:

- Verwarm 800 ml water en los het zakje dashi poeder er in op.
- Maak de prei schoon.
- Snijd schuin in heel dunne reepjes.
- Snijd de tofoe in blokjes van 2 cm.
- Verhit de dashi in een pan zonder hem te laten koken.
- Roer de misopasta glad met wat bouillon.
- Voeg dit papje met de sake toe aan de bouillon in de pan en roer goed door.
- Voeg de prei en de tofoe toe en warm ongeveer 5 minuten mee.
- Breng op smaak met zout.



Saté

Ingrediënten: 5 personen (1 stokje p.p.)

600 gram kippendij vlees

Marinade:

3 tenen knoflook

5 theelepels ketoembar, koriander

4 theelepels djinten, komijn

4 dl. ketjap manis (Merk Kaki tiga)

3 schoongemaakte en fijngesneden lomboks

Pindasaus:

10 eetlepels pindakaas

2 uien

3 theelepels sambal trassie

4 eetlepels ketjap

3 djeroek poeroet blaadjes

bouillonpoeder

stokjes

Bereiding:

Marinade:

- Snipper de knoflook en maak de lomboks schoon en snijd fijn.
- Doe alle ingrediënten voor de marinade in een ruime kom
- Snijd de kippendijen in blokjes
- Doe het vlees samen met de marinade in een zak en vacuümmer.
- Marineer het vlees (onder druk) minimaal voor een uur.
- Rijg de saté aan stokjes en rooster ze gaar.

Pindasaus

- Snijd de uien fijn
- Verwarm de ui, sambal, blaadjes en pindakaas in een pannetje en sudder kort.
- Voeg daarna de ketjap toe en bepaal de dikte van de saus door wat water toe te voegen.
- Breng op smaak met bouillonpoeder.



Pandanrijst uit de stoomoven

Ingrediënten: (10 personen)

550 gram pandanrijst
8 dl water

- Was de rijst.
- Doe de rijst in een dicht bakje met 8 dl. water
- Stoom de rijst op 100°C gedurende 20 minuten gaar.

Pandanrijst komt uit Thailand en is een natte heerlijk geurende rijstsoort met een lange witte korrel. Hij wordt ook verkocht als jasmijnrijst.



Japanse noodles met biefreepjes in teriyaki saus

Ingrediënten: (10 personen als tussengerechtje)

Diamanthaas
plantaardige olie

Saus

100 ml japanse soyasaus (kikkoman)
50 gram bruine basterd suiker
100 ml mirin
100 ml sake

Garnituur:

250 gram udon noodles
2 eetlepels wit sesamzaad
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel witte basterd suiker
2 peren
1 komkommer

Bereiding:

Noodles:

- Gaar de noodles conform aanwijzingen op verpakking (3-4 min)
- Laat afkoelen en maak later warm door roerbakken in wat olie.
- Maak af door er een paar eetlepels sojasaus door te roeren

Peer-komkommersalade

- Rooster de sesamzaadjes goudbruin
- Wrijf het sesamzaad (op twee eetlepels na) fijn en voeg de sojasaus en suiker toe. Meng totdat de suiker is opgelost.
- Schil de peren, snijd ze 2x in de lengte in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de parten in schijfjes. Leg de peer 3 minuten in een kom met licht gezouten water.
- Was de komkommer, snijd in de lengte doormidden. Verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd kleine plakjes. Doe in vergiet en bestrooi met zout 10 minuten. Spoel af en laat uitlekken

Vlees:

- Snijd het vlees in dunne plakken (1,5 cm).
- Verwarm een pan goed heet. Breng een klein laagje olie aan.,
- Zet het vlees kort aan zodat het mooi gaar wordt maar niet doorslaat.
- Overgiet met de teriyaki saus. Laat kort warmen zodat de saus zich mooi verdeelt over het vlees.
- Haal het vlees uit de pan en laat in aluminiumfolie rusten.



Tempura van groenten en garnalen

Ingrediënten: (8 personen)

Zoete aardappel
broccoli
courgette
wortel
boontjes
gamba (8/12)

tempurapoeder
water
maïzena

Bereiding:

- Schil de aardappels
- Snijd de aardappels in plakjes
- Maak de groenten schoon en snijd in stukjes die je vast kunt pakken.
- Maak het tempura beslag
- Frituur de groenten in het tempura beslag.

Tempurabeslag

- Tempura poeder mengen met ijskoud water (eventueel met bubbeltjes) dat liefst in de ijskast heeft gestaan met ijsklontjes erin.
- Roer met eetstokjes of een vork, geen garde, het beslag hoeft niet helemaal glad. Sterker nog, kleine klontjes zijn goed, te lang roeren is fout. Maak het niet te lang van tevoren klaar.
- Haal dat wat je wilt frituren eventueel eerst even door wat maïzena en klop af, dan "plakt" het beslag beter aan het product.
- Frituur een "proefgarnaal" ($\pm 160^{\circ}\text{C}$ - 180°C) om te zien of het beslagje niet te dik is, je wilt geen dikke oliebollenlaag, je wilt een dun, knapperig, licht laagje.



Sashimi salade

Ingrediënten: (10 personen)

2 sinaasappels
1 limoen
1 eetlepel sojasaus
3 eetlepels druivenpitolie
1 bakje veldsla
½ krop frisee sla
1 komkommer
400 gram sushi zalm, vel verwijderd
2 theelepels geroosterde sesamzaadjes

Bereiding:

Dressing

- Rasp de schil van 1 sinaasappel en limoen in een grote kom.
- Pers 1 eetlepel sap van de geraspte sinaasappel en 2 eetlepels sap van de geraspte limoen in de kom
- Klop de sojasaus en de olie erdoor. Zet de dressing aan de kant.

Salade

- Schil de sinaasappels, haal het velletje er af en snijd de partjes van de sinaasappels eruit volgens instructies van de kok.
- Schil de komkommer, snijd doormidden en haal de zaadlijst eruit met een lepel.
- Snijd de komkommer in dunne schijfjes.
- Voeg de sinaasappelpartjes, de veldsla, frisee en komkommers bij elkaar.
- Snijd de zalm in 1 cm dikke reepjes en voeg toe aan de sla.
- Besprenkel de salade met de eerder gemaakte dressing en vermeng
- Laat de smaken voor minstens 2 minuten intrekken.
- Rooster de sesamzaadjes.
- Neem bordjes en verdeel de salade over de bordjes. Besprenkel met wat geroosterde sesamzaadjes.