



**Kookstudio**  
**Culinair Centrum**

[www.culinaircentrum.nl](http://www.culinaircentrum.nl)  
0492 – 381565

## **Kookles 4 9-04-2018 gevorderden**

kroket van rundvlees en soes met kippenmousse

---

gehaktballetje met kwartelei, tomatensaus en pasta

Groentenpastei (vegetarisch gerecht) en

filopastei met groenten en kaas

---

Gebakken zeewolf met licht gerookt spek,  
aardappelgratin, bimi, venkel en sabayon van citroenverbena --

perenstrudel en appelstrudel met vanillesaus en perenmousse



## **Rundvleeskroket (80 gram)**

### **Ingrediënten: 15 kroketten**

1 liter water  
1 runderschenkel  
2 mergpijpen  
500 gram runderpoulet  
50 gram winterwortel in stukken  
50 gram ui  
50 gram prei  
50 gram bladselderij.  
3 takjes verse peterselie  
2 blaadjes laurier,  
2 takjes verse tijm  
1 takje verse rozemarijn  
5 peperkorrels  
1 kruidnagel,  
1 stukje foelie  
6 gram zout,  
6 gram witte peper

### **Voor de ragoût en de vorming van de kroket**

50 gram échte boter  
60 gram bloem  
400 ml zelfgetrokken bouillon  
Het draadjesvlees  
Snufjes zout, peper en nootmuskaat  
Scheutje Worcestersaus  
Handvol peterselie  
2 eieren  
150 gram fijne paneermeel  
6 gram gelatineblaadjes. **Optioneel.** Om te binden, als je een goede salpicon maakt, (de stevige ragout, het binnenste van de kroketten) stijft alles goed op en heb je geen gelatineblaadjes nodig.



## **Bereiding**

### **Vlees en bouillon:**

- Snijd de grote groenten in stukken en vul de pan met een liter water.
- Leg de vleeselementen in het water, daarop de groenten, kruiden en zout en de peper.
- Even roeren en op een zacht vuurtje laten pruttelen.
- Laat het geheel minimaal drie uur en maximaal zes uur trekken.
- Ontstaat er schuim in de pan, neem die overbodige eiwitten weg met een lepel.
- Schep met een schuimspaan zoveel mogelijk botten en vlees uit de pan, zeef daarna met een puntzeef.
- Laat de bouillon afkoelen. Mocht u er dan nog vet af willen scheppen, dan gaat dat wat eenvoudiger.

### **De ragout**

- Snijd het vlees in stukjes van 1 x 1 cm.
- Smelt de boter in de pan en voeg de bloem er bij. Dit heet een roux.
- Laat het 3 minuten garen, totdat de roux zanderig aanvoelt en wit uitslaat.
- Voeg al roerende de koude bouillon toe totdat er een gladde ragout ontstaat.
- Spatel vervolgens het vlees en de peterselie erdoor en laat het 4 minuten zachtjes doorkoken.
- Breng de ragout op smaak met peper en zout, nootmuskaat en een scheutje worcestersaus.
- Schep de ragout in een bord en laat het minimaal 4 uur afkoelen.
- Zet het paneermeel klaar in een bord en kluts de 2 eieren met de melk los in een ander bord.
- Maak een balletje van de ragout met een ijsschep en haal deze door de paneer.
- Rol er dan een kroket van. En haal de kroket door de bloem
- en vervolgens door het eimengsel.
- Haal de kroket daarna nog eens door het paneermeel. (eventueel gemengd met een beetje panko).
- De kroketten moeten aan alle zijden goed bedekt zijn. Voor een mooie stevige korst mag je ze nog een keer door het eimengsel halen en door het paneermeel.
- Laat de kroketten minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.
- Frituur de kroketten in 5 minuten goudbruin op 180 graden.



## **Soesjes met mousse van gerookte kip**

### **Ingrediënten voor 8 grotere soezen / 16 kleine soesjes**

150 gr gerookte kip, in grove stukken

100 ml crème fraîche

2 el slagroom

10 gr verse bieslook, fijngehakt

peper naar smaak

### **Voor de soesjes**

100 gr melk

100 gr water

100 gr boter

125 gr bloem

5 eieren (maat M)

2 mespuntjes zout

### **Bereiding:**

**Soesjes** (Begin met het maken van de soesjes. )

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Doe de melk (let op: er staat overal gram), water, zout en boter in een pan met een dikke bodem.
- Breng rustig aan de kook.
- Haal de pan van het vuur en voeg in 1 keer alle bloem toe, meng dit goed met een pollepel totdat er een bal ontstaat en zet de pan vervolgens terug op het vuur.
- Blijf goed roeren voor 3 minuten. Haal de pan opnieuw van het vuur en laat wat afkoelen, roer af en toe door. (Het mengsel moet er uit zien als een droge aardappelpuree )
- Voeg dan 1 voor 1 de eieren toe. Zorg dat ze goed worden opgenomen door het beslag. Spuit het beslag op de bakplaat, of leg hoopjes op de bakplaat.
- Voor kleintjes kun je een goed gevulde theelepels aanhouden. Ze verdubbelen bijna in grootte, dus houd daar rekening mee. Zet ze dan 20 minuten in de voorverwarmde oven.

## **Gerookte kipmousse**

- Doe alle ingrediënten in het keukenmachine en draai totdat er een gladde mousse ontstaat.
- Als de soesjes goed zijn afgekoeld vul je ze met de mousse.
- Doe de mousse in een en spuit daarna in de soesjes.
- Je kunt ook de soesjes opensnijden en de mousse er tussen smeren.



## Gehaktballetjes met kwartelei

**Ingrediënten:** voor 12 gehaktballetjes

12 kwarteleitjes  
500 gram gemengd gehakt  
1 theelepel cayennepeper  
2 theelepels Italiaanse gedroogde kruiden  
1 theelepel zout  
100 gram bloem  
2 eieren, losgeklopt  
100 gram paneermeel  
2 eetlepels boter

### **Bereiding:**

- Breng in een pan water aan de kook en voeg de kwarteleitjes toe. Kook ze in 4 minuten gaar en spoel ze koud onder de kraan. Pel de eitjes.
- Kneed het gehakt met de peper, Italiaanse kruiden en 1 theelepel zout.
- Vorm 12 balletjes van het gehakt en druk elke bal plat tot een ronde plak. Leg een plakje gehakt in je handpalm en druk er een kwarteleitje in. Vouw de rest van het gehakt om het ei, kneed het dicht en rol er weer een balletje van. Zorg dat het ei goed verpakt zit.
- Doe de bloem, het ei en het paneermeel ieder in een diep bord. Wentel de gevulde gehaktballen achtereenvolgens door de bloem, het ei en het paneermeel.
- Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin de gehaktballen rondom bruin. Verlaag het vuur en leg een deksel op de pan. Laat de gehaktballen in 10 minuten gaar worden.



## **Pittige uien-tomatensaus**

### **Ingrediënten voor 10 personen**

3 eetlepels olijfolie  
2 uien  
1 middelgrote chilipepers  
5 cm. verse gember  
2 tenen knoflook  
2 eetlepels fijngehakte korianderstelen  
2 eetlepels droge specerijenmix ( bv baharat, of andere Marokkaanse mix)  
1 eetlepel tomatenpuree  
400 gram tomatenblokjes uit blik  
300 ml kippenbouillon  
15 gram lichtbruine basterdsuiker  
2 eetlepels sojasaus  
50 gram rozijnen  
sap van 1 limoen

### **Bereiding:**

- Snijd de uien in dunne ringen
- Snijd de chilipeper open in de lengte en verwijder de zaadjes . Snijd in dunne ringen
- Snipper de knoflook
- Schil de gember en hak fijn
- Verhit de olie in een grote diepe pan
- Voeg de uien toe en laat zachtjes 10 minuten stoven( niet bruin laten worden)
- Voeg de gember, chilipeper, knoflook, koriander en specerijenmix toe en roer 4 minuten. zorg dat het niet aanbrand.
- Voeg de tomatenpuree toe en blijf 3 minuten roeren (myoteren)
- Voeg dan de tomatenblokjes de bouillon, zout toe en breng het mengsel aan de kook.
- Laat 30 minuten pruttelen.
- Voeg  $\frac{3}{4}$  deel van de suiker de sojasaus en de rozijnen toe. en laat de saus nog 15 minute pruttelen.
- Proef de saus en breng op smaak met limoensap en eventueel nog suiker.



## **Vegetarische quiche in langwerpige vorm**

**Ingrediënten:** (7 personen)

### **Deeg**

150 g bloem  
1 ei  
75 g boter  
1 mespuntje zout

### **Vulling**

1 courgette  
1 paprika rood  
150 gram geitenkaas  
2 eieren  
210 ml crème fraîche  
zout  
versgemalen peper

### **Bereiding:**

#### **Deeg**

- Kneed van de bloem, ei, boter en zout een soepel deeg. Laat het deeg circa 30 minuten rusten.
- Vet de quichevorm in met boter.
- Rol het deeg op een met bloem bestoven werkbank uit tot een dunne plak en bekleed de vorm ermee.
- Prik de bodem van het deeg in met een vork.
- Bak het beslag blind 10 minuten in een oven van 180 °C. (blind: deeg in de vorm, bakpapier erboven op en dan bakbonen erop)

#### **Vulling**

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snijd de courgette in dunne schijfjes en de rode paprika in blokjes van 3 cm.
- Snijd de geitenkaas in kleine blokjes
- Grill de courgette en de paprika in een grillpan.
- Meng de eieren met de crème fraîche en een beetje van de geitenkaas.



- Haal de bakbonen en het papier van het deeg en leg de courgette en de paprika dakpansgewijs op het deeg. Verdeel de blokjes geitenkaas erover en giet het mengsel van ei en crème fraîche erover.
- Bak de quiche in de oven in circa 40 minuten goudbruin en gaar.



## **Filopastei met groenten en kaas**

**Ingrediënten:** ( 8 personen)

2 el. olijfolie

2 prei

600 gram bladgroenten zoals spinazie, boerenkool

500 gram ricotta

125 gram feta

80 gram versgeraspte parmezaanse kaas

3 eieren

handjevol muntblaadjes

2 theelepels suiker

75 gram boter

15 vellen filodeeg

### **Bereiding:**

- Snijd de prei in fijne ringen.
- Verhit de olie in een pat en bak de prei 5 minuten tot hij zacht is.
- Voeg de spinazie toe leg een deksel op de pan en laat de groenten slinken een paar minuten.
- Giet de groenten a in een vergiet en druk met de bolle kant van een pollepel zo veel mogelijk vocht eruit.
- Klop de eieren los.
- Snijd de muntblaadjes fijn
- Schep de groenten in een grote kom, voeg de ricotta toe, verkruimel de feta erboven, voor de parmezaanse kaas toe, de munt, de eieren, suiker, 1 theelepel zout. versgemalen peter en schep het mengsel door elkaar.
- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Smelt de boter



- Bekleed een ovenschaal met 12 vellen filodeeg. Leg de vellen naast elkaar maar laat steeds een cm. overlappen. Laat het deeg aan beide kanten 3-5 cm over de rand hangen.
- Bestrijk elk vel steeds licht met gesmolten boter. Herhaal dit tot je 5 lagen filodeeg hebt.
- Schep de groentenvulling in het midden van de schaal en strijk het glad, zodat de vulling gelijkmatig verdeeld is.
- Klap de overhangende vellen over de vulling. Snijd of knip overtollig deeg weg bij de hoeken.
- Bestrijk de rest van de deegvellen met boter en leg ze op de vulling.
- Snijd de randen netjes bij met een scherp mes of knip ze met een keukenschaar bij.
- Kerf een ruitjespatroon in de bovenkant.
- Bak de pastei 35-40 minuten in de oven tot het deeg goudbruin en knapperig is en gaar.



## **Gebakken zeewolf met licht gerookt spek, bimi en venkel en sabayon van citroenverbena.**

### **Gekonfijte citroen:**

4 stuks citroen  
7,5 dl witte wijn  
100 gram suiker

### **Groenten**

4 venkelknollen  
32 st bimi  
boter

Zout / peper

### **Sabayon:**

2 bosjes citroenverbena of citroen melisse  
2 sjalotje  
80 gram eidooier  
8 dl witte wijn

### **Zeewolf**

2 kg. zeewolf, schoon  
38 plakjes dunne gerookt spek

### **Bereiding:**

#### **Gekonfijte citroen:**

- Schil de citroen zonder het wit.
- Snijd de schil in kleine blokjes, blancheer die drie keer in water (dat betekent telkens water afgieten en vers water aan de kook brengen).
- Laat de citroenschillemmetjes uitlekken.
- Konfijt ze dan langzaam in witte wijn met een beetje suiker.

#### **Groenten**

- Kook de venkel beetgaar in licht gezouten water en in lengte doormidden snijden.
- Vlak voor uitserveren op platte kant in wat boter mooi roosteren. (lichte karamel smaak)
- Blancheer de bimi kort en koud spoelen.
- Vlak voor uitserveren bimi in wat boter meteen beetje water kort opwarmen. Afsmaken met peper en zout.

#### **Sabayon:**

- Maak een infusie van citroenverbena, sjalotje en witte wijn (castric).

- Vlak voor serveren: Klop van de castric en de eidooier een luchtige sabayon.

**Vis:**

- Fileer de zeewolf en verwijder het vel.
- Snijd per persoon 2 filets.
- Rol die in het dunne spek.
- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Bak de vis rondom aan.
- Gaar de vis in de warme oven tot een kerntemperatuur van 50°C



## **Aardappelquiche**

### **Ingrediënten:** (10 personen)

400 gram aardappelen  
50 g lichtgerookt spek in blokjes  
2 st sjalot  
100 g Parmezaanse kaas  
200 ml room  
3 st eieren  
1 theelepeltje truffelolie  
zout / peper

### **Bereiding:**

- Bak het spek uit.
- Snijd de sjalot fijn.
- Schil de aardappelen en rasp deze grof.
- Meng de aardappels met de sjalot en het gebakken spek
- Rasp de Parmezaanse kaas
- Meng de room, eieren de truffelolie en de Parmezaanse kaas en breng op smaak met zout en peper. ( dit noemen we een liaison)
- Vet een vorm goed in (ook de boden)
- Schep het aardappelmengsel in de ingevette vorm en schenk de liaison er boven op.
- Bak af in een voorverwarmde oven op 175°C, 40 minuten.



## **Peer-gember strudel, matcha parfait,**

**Ingrediënten:** 10 PERSONEN

### **Peer-gember strudel**

5 peren  
10 g Citroensap  
10 cm Gember  
40 g Panko  
250 g Suiker  
50 g wit Sesamzaad  
60 g Walnoten  
5 g Kaneel  
5 g gemberpoeder  
10 vellen filodeeg  
100 g Boter  
50 g poedersuiker



### **Presentatie**

Atsina Cress

### **Bereiding:**

#### **Peer-gember strudel**

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de peer en snijd in blokjes.
- Rasp de gember.
- Doe de blokjes peer in een kom, voeg het citroensap toe, de geraspte gember, panko en de helft van de suiker en roer goed
- Meng in een aparte kom het sesamzaad, gemberpoeder, de zeer fijngehakte walnoten, kaneel en de rest van de suiker.
- Smelt de boter.
- Leg een vel filodeeg op het werkblad, met de lange kant naar je toe.
- Bestrijk het licht met gesmolten boter, leg er een 2e vel deeg op, maar zodanig dat het vel aan de verste lange kant 5 cm. Verder uitsteekt dan het onderste vel.
- Bestrijk het deeg met boter en strooi een kwart van het sesammengsel erover. Ga zo verder met het maken van laagjes deeg.
- Schep het perenmengsel op het deeg, maar laat langs de randen een strook van ongeveer 4 centimeter vrij.

- Rol het deeg nu voorzichtig op. Vouw halverwege de zijkanten naar binnen en rol het deeg dan verder over de vulling.
- Leg de strudel voorzichtig op een ingevet bakblik en bestrijk hem met wat gesmolten boter.
- Bak de strudel 50 minuten, of tot hij goudbruin is. Laat hem iets afkoelen en bestrooi hem dan met poedersuiker.
- Snijdt vlak voor het uitgaan in plakken.





## **Perenmousse**

**Ingrediënten:** (voor 10 personen in kleine ring of in rose halve rondjes)

0,3 ltr perencoulis  
3 gelatineblaadjes  
0,3 ltr Slagroom  
50 gr Suiker  
0,3 ltr. perenlikeur

### **Bereiding:**

- Voeg de likeur bij de coulis.
- Verwarm de helft hiervan in een steelpan.
- Week de gelatineblaadjes in een klein beetje koud water
- Als de coulis aan de kook is neem je deze van het vuur (hij mag niet meer koken)
- Voeg de gewelde gelatine hier in op. (eerst uitknijpen)
- Voeg nu de warme coulis terug bij de koude coulis en zet het op ijs. Roer regelmatig door.
- Sla de slagroom stijf samen met de suiker.
- Als de coulis lobbijg wordt kan je de geslagen slagroom toevoegen tot een mousse.
- Stort de massa in een gewenste vorm/bak/vormpjes/enz.
- Laat opstijven in de koelkast.



## Vanillesaus

### Ingrediënten saus:

10 personen

4	st	Eidooiers
100	gr	Suiker
2,5	dl	Melk
2,5	dl	Room
1	st	Vanille stokje

### Bereiding:

- Klop de eidooiers met de suiker tot een romig mengsel.
- Snijd de vanillestokjes over de lengte doormidden.
- Breng de melk met de room en de vanillestokjes aan de kook.
- Giet het mengsel al kloppend bij de eidooiers.
- Verwarm dit mengsel onder voortdurend roeren tot de saus gaat binden.
- Laat de saus al roerende koud worden op ijs.