

Kookles 3 beginners 5-11-2019

Mousse van beenham met pickles en jus van doperwtjes

Bouillonsoepje met fijne groentes

Rundvleeskroket (80 gram)  
Tonijn kroketjes  
remouladesaus  
en zoete aardappel frieten uit de oven

Roodbaars met stoofgroenten: venkel en paprika

Panna Cotta met geitenkaas  
Compote van appels  
bijlage: dressings



## **Mousse van beenham met pickles en jus van doperwtjes**

**Ingrediënten:** (10 personen)

### ***Jus van doperwten***

400 g doperwtjes  
1 st sjalotjes  
2,5 dl gevogeltebouillon  
Peper en zout

### ***Mousse van beenham***

175 g gekookte beenham  
1 dl slagroom  
Peper en zout  
Piccalilly  
Peterselie (ter garnering)

### **Bereidingswijze:**

#### **Jus van doperwtjes:**

- Snipper de sjalotten grof.
- Stoof de erwten aan in boter samen met de sjalot.
- Voeg na 5 minuten de bouillon toe en laat 30 minuten sudderen. ( ondertussen de mousse van de ham maken)
- Blend en zeef om een mooie jus te verkrijgen en breng op smaak.
- Doe de jus in een spuitzak en laat opstijven in de koelkast

#### **Mousse:**

- Snijd de gekookte ham in grove stukken.
- Blend de gekookte beenham.
- Klop de slagroom stijf
- Voeg de opgeklopte room toe en breng op smaak met peper en zout.
- Doe de mousse in een spuitzak en leg koel weg.

#### **Presentatie:**

- Neem een amuse glaasje.
- Doe een laagje van de jus van doperwtjes onderin het glaasje.
- Spuit in het midden van het glaasje een mooie gladde (zonder kartel) toef beenhammousse.
- Dresseer hier bovenop wat piccalilly.
- Werk het geheel af met een klein takje peterselie.



## **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 roomboter  
60 gram bloem  
400 ml zelfgetrokken bouillon  
Het draadjesvlees  
Snufjes zout, peper en nootmuskaat  
Scheutje Worcestersaus  
Handvol peterselie  
2 eieren  
150 gram fijne paneermeel  
bloem  
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 vervolgens door het eimengsel.
- Haal de kroket vervolgens nog eens door het paneermeel. ( eventueel mengen met een beetje panko).
- De kroketten moeten aan alle zijden goed bedekt zijn. Eventueel nog een tweede keer door het eimengsel en de paneermeel halen voor een mooie dikke korst.
- Laat de kroketten minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.
- Frituur de kroketten in 5 minuten goudbruin op 180 graden.



## **Tonijn kroketjes**

**Ingrediënten:** (10 personen)

400 gram kruimige aardappelen  
1 blikje tonijn in olie  
1 ei  
60 gr broodkruimels of paneermeel  
paneermeel naar behoefte  
peterselie  
zout naar smaak  
peper naar smaak  
2 liter zonnebloemolie

1 eiwit  
paneermeel naar behoefte

### **Bereiding:**

- Schil de aardappelen, kook ze en pureer ze.
- Voeg de tonijn (niet alle olie erbij doen uit het blikje), brokkelig broodkruim, 1 ei, peterselie en zout en peper toe aan de puree.
- Meng alles en voeg het paneermeel toe tot een stevig mengsel.
- Maak er kroketjes van (balletjes die ongeveer zo groot zijn als een golfbal).
- Klop het eiwit met een vork stevig op.
- Rol de kroketjes door het geklopte eiwit en paneer ze dan met paneermeel.
- Bak in voldoende zonnebloemolie (de olie moet erg heet zijn maar mag niet koken) tot ze goudbruin zijn en de korst knapperig is.



## **Remouladesaus**

### **Ingrediënten**

2 middelgrote sjalotten,  
4 dl mayonaise,  
2 eetlepels krulpeterselie,  
1 eetlepel kappertjes,  
1 middelgrote augurk,  
Scheutje augurkenvocht,  
Zout en peper.

### **Bereiding**

- De sjalot pellen en ragfijn snipperen.
- De kappertjes fijnhakken.
- De augurk in hele kleine blokjes snijden.
- De peterselie wassen, drogen en fijnhakken.
- Vermeng alle ingrediënten in een kom
- Breng de remouladesaus op smaak met peper, zout en een klein scheutje augurkenvocht.



## **Zoete aardappel frieten**

### **Ingrediënten voor 3 – 4 personen**

3 grote zoete aardappelen

1 tl paprikapoeder

1 tl komijn

Zout

### **Bereiding**

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de zoete aardappel en verwijder oneffenheden met een mesje.
- Schil de aardappelen niet, maar als je dit fijner vindt, kan dit natuurlijk wel.
- Snijd de zoete aardappel in plakken en vervolgens in repen van ongeveer 0,5 cm dikte.
- Doe de frieten in een kom en voeg alle specerijen toe.
- Hussel het geheel goed door elkaar en spreid de frieten uit over een bakplaat bekleed met bakpapier.
- Bak de zoete aardappel friet in ongeveer 25 – 30 minuten goudbruin in de oven.
- Meng het tussentijds even door elkaar, zodat alle zijdes krokant worden.



## **Bouillonsoepje met fijne groentes**

**Ingrediënten:** (8 personen)

2 ltr. bouillon  
¼ knolselderij  
1 winterwortel  
¼ ltr. slagroom  
zoethoutpoeder

### **Bereiding:**

- Snijd de knolselderij en de winterwortel in hele kleine blokjes. Gebruik de keukenmachine hiervoor.
- Breng de bouillon aan de kook en voeg de fijngesneden groentes toe.
- Laat heel even koken.
- Doe de ½ ltr. slagroom met een klein beetje zoethoutpoeder in de kidde en doe er twee patronen in.
- Breng de soep op smaak met peper en eventueel wat zout.
- Serveer de soep in een soepkop of champagneglaasjes en spuit met de kidde een toefjes slagroom erop.





## **Roodbaars met stoofgroenten: venkel en paprika**

**Ingredienten:** (10 personen)

10 roodbaarsfilet

### **Tomatencompote**

1 ui

3 tenen knoflook

olijfolie

4 st tomaten

½ bos basilicum

100 g pijnboompitten

1 el balsamico azijn

### **Stoofgroenten**

2 venkel

2 rode paprika

2 gele paprika

2 teentje knoflook

1 tros mini-tomaatjes

olijfolie

### **Voor de pasta**

500 g (verse) pasta

1 ui

3 tenen knoflook

½ bos basilicum

olijfolie

zout en peper

### **Bereiding:**

#### **Tomatencompote**

- Snijd de ui en knoflook fijn.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een pannetje en braad de ui en knoflook aan
- Haal het pannetje van het vuur.



- Ontvel de tomaten (pliceren) verwijder de zaadlijsten en snijd de tomaat in kleine blokjes.
- Snijd de basilicum in dunne reepjes.
- Voeg nu alles bij de ui.
- Rooster de pijnboompitjes
- Roer alles door elkaar en breng op smaak met zout en peper en een scheutje balsamico azijn

## **Stoofgroenten**

- Halveer de venkel en verwijder het hart.
- Leg het groen van de venkel even opzij voor de garnering.
- Haal het vel van de paprika en verwijder de zaadlijsten.
- Snijd de groenten in fijne reepjes
- Snipper de knoflook
- Stoof de groenten aan in olijfolie.
- Voeg als laatste de tomaatjes toe.
- Breng op smaak met peper en zout

## **Pasta**

- Kook de pasta en giet deze af.
- Snijd de basilicum in dunne reepjes
- Snijd de ui en knoflook fijn en bak in een beetje olijfolie.
- Meng de pasta erdoor, samen met de fijn gesneden basilicum.
- Breng op smaak met zout en peper.

## **Visfilets**

- Bak de visfilets heel kort in wat olie op de velkant
- Leg de vis op een bakplaat met de velkant boven.
- Zet deze in de oven gedurende ca. 10 minuten (als de kok het zegt)

## **Opmaak**

- Leg de groenten op het bord
- Draai met een vork een nestje van de pasta en leg dit naast de groenten
- Leg de vis op de groeten en de pasta
- Schep een lepel tomatencompote boven op de vis.
- Garneer met venkelgroen

## Tagliatelle

### Ingrediënten (4 personen)

200 gram bloem  
2 eieren  
20 ml olijfolie  
water  
zout

### Bereiding:

- Meng de bloem met het zout
- Maak een bergje van de bloem op het werkblad, met een kuiltje in het midden
- Breek de eieren in het kuiltje en voeg de olijfolie toe
- Werk de bloem beetje bij beetje door de eieren (eventueel met een vork)
- Kneed het deeg met de hand gedurende 10 minuten verder tot een samenhangend deeg ontstaat
- Deeg te nat: bloem toevoegen. Deeg te droog: water toevoegen
- Verpak het deeg in plastic folie en laat 15 minuten rusten op de werkbank
- Maak met behulp van de pastamachine tagliatelle van het deeg
- Kook de pasta in ruim kokend water in ongeveer 3 minuten gaar



## **Panna Cotta met geitenkaas**

**Ingrediënten:** (16 personen)

750 ml. slagroom  
270 gram suiker  
1 eetlepel vanillesuiker  
9 blaadjes gelatine  
300 gram zachte geitenkaas

### **Bereiding:**

- Verwarm de slagroom in een steelpannetje.
- Voeg de vanillesuiker toe.
- De gelatine 5 minuten laten weken in koud water.
- Laat de slagroom nog 5 minuten op een zacht vuur staan, zodat het net niet gaat koken.
- De suiker toevoegen en laten smelten.
- Gelatine uitknijpen en oplossen in de warme room.
- Laat de room even een beetje afkoelen.
- Verkrumel de geitenkaas.
- Voeg de geitenkaas toe aan de slagroom en roeren tot het een mooi glad mengsel is.
- Doe het mengsel in timbaaltjes.
- Dek de bakjes af met van dat plastic huishoudfolie en zet de bakjes 3 uur in de koelkast.

## **Compote van appels**

**Ingrediënten:** (18 personen)

10 appels  
3 dl witte wijn  
220 g suiker  
6 draadjes saffraan

### **Bereiding:**

- Schil de appels, verwijder het klokkenhuis en snijd in stukken.
- De appels samen met de wijn, saffraan en suiker op het vuur zetten en zachtjes tot compote koken en laten afkoelen.

## **Diverse dressings**

Dit is een klein overzichtje van enkele eenvoudige maar onmisbare dressings voor allerlei soorten salades. Gebruik voor de vinaigrettes (dressings op basis van olie en azijn/citroensap) een leeg, schoon jampotje om de ingrediënten in te mengen. Schud het potje goed om te zorgen dat de olie en azijn zich mengen. Controleer tijdens het maken van de dressing altijd of de smaak in orde is. De aangegeven hoeveelheden zijn richtlijnen. In de praktijk gaat het om het vinden van de juiste smaakbalans.

### **Vinaigrette met witte wijnazijn en honing**

- 6 el olijfolie
- 2 el witte wijnazijn
- 1 tl honing
- zout en peper

### **Citroenvinaigrette**

- 2 el citroensap
- 5 el olijfolie
- zout en peper

### **Basilicum dressing met pijnboompitten**

- 2 el balsamicoazijn
- 5 el olijfolie
- 1 flinke handvol verse basilicum, fijngehakt
- 1 flinke handvol pijnboompitten, geroosterd en gehakt
- zout en peper

### **Vinaigrette met mosterd**

- 6 el olijfolie
- 2 el Dijon mosterd
- 2 el rode of witte wijnazijn
- zout en peper

### **Dressing van limoensap en koriander**



- 2 el limoensap
- 3 el verse koriander, fijngehakt
- 125 ml olijfolie
- 1 el witte wijnazijn

### **Yoghurtdressing**

- 150 ml yoghurt
- 2 el witte wijnazijn
- 1 el verse munt, fijngehakt
- 1 el verse peterselie, fijngehakt
- versgemalen zwarte peper

### **Blaauwe-kaas dressing**

- 75 g blauwe kaas, verkruimeld (bijv. Roquefort)
- 1 teentje knoflook, geperst
- 225 ml zure room of dikke yoghurt
- 1 el witte wijnazijn
- 2 el verse peterselie, fijngehakt
- versgemalen zwarte peper

### **Honing-mosterddressing**

- 1 el grove mosterd
- 1 el Dijon mosterd
- 1 el heldere honing
- 1 el citroensap of witte wijnazijn
- 4 el olijfolie
- zout en peper

### **Pestovinaigrette**

- 2 á 3 el witte wijnazijn
- 2 tl pesto
- 75 ml olijfolie
- zout en peper

## **Oosterse dressing**

- 1 el mosterd
- 1 el Japanse sojasaus
- 1 el balsamicoazijn
- 2 el olijfolie
- 1 el sesamolie
- zout en peper