



## Menu april 2023

### Thema:

*Het thema voorjaar & lam*

Okonomiyaki  
Pijlstaart inktvis & paprika  
Lamsbout & raapsteeltjes  
Yoghurt & aardbeien

**Samengesteld door : Pim Smit**

Eet smakelijk!

# Okonomiyaki

Uitserveren om: 2 uur na aanvang -

## Ingrediënten voor 12 porties

### Okonomiyaki

8 g kombu  
11 g katsuobushi (bonitovlokken)  
225 ml water

100 g shiitake  
1 kleine spitskool  
150 g bloem  
150 ml dashi  
4 eieren  
4 bosui  
75 g pistachenootjes

## Bereidingswijze

Okonomiyaki zijn hartige Japanse pannenkoekjes met kool en overige ingredienten.

Maak dashi. Verwarm het water samen met de ingeknipte kombu tot circa 60°C en laat 1 uur infuseren. Haal de kombu uit het water en verwarm de bouillon tot 80°C. Voeg de bonitovlokken toe. Laat 2 minuten staan en passeer door een zeef. Laat afkoelen.

**Ontvang ong. 225 g pijlstaartinktvis van bereiders van 2<sup>e</sup> gang.**

Snij de inktvis tot ringen en bak in wat zonnebloemolie op heel hoog vuur 2 minuten. Laat afkoelen.

Snij de kern uit de spitskool en verwijder dikke bladnerven. Snij het dunne blad in smalle reepjes.

Snij de shiitake in stukjes en bak in zonnebloemolie, voeg de spitskool toe en bak en smoor 20 minuten tot het blad zacht wordt.

Snij de lenteui in dunne ringen.

Verdeel de spitskool, inktvisringen, shiitake, lente ui en de gepelde pistachenootjes over twee kommen.

Klop 150 ml dashi, 150 g bloem en 4 eieren tot een beslag. (Doe de bloem in mengkom en maak een kuiltje in het midden. Een voor een de eieren in het kuiltje door de bloem glad roeren, steeds meer bloem pakken. Daarna de vloeistof toevoegen)

Verdeel het beslag over de twee kommen en meng goed door. Gebruik niet meteen al het beslag, op gevoel.

Verhit 2 el zonnebloemolie in twee ruime koekenpannen. Verdeel het koolmengsel over de 2 pannen, druk een beetje plat en vorm een pannenkoek. Dek af met een deksel en bak de pannenkoek net zo lang tot de bovenkant bijna gestold is. Keer rustig om en bak aan de andere kant nog een paar minuten. Vlak voor uitserveren circa 20 minuten bakken.

Laat de okonomiyaki iets afkoelen

---

**Tonkatsusaus**

100 ml worcestersaus  
100 ml tomatenketchup  
2 el sojasaus  
1 el Mirin  
1 el bruine bastardsuiker  
1 el rijst azijn  
¼ ui  
2 el rozijnen  
½ Granny Smith  
½ tl mosterd  
Knoflookpoeder  
Peper

Doe alle vloeistoffen in een pannetje, snij alle vaste ingrediënten rag fijn en voeg samen met de overgebleven ingrediënten in het pannetje. Kook 10 minuten door en pureer fijn. Naar smaak knoflookpoeder en peper toevoegen.

---

**Eindbereiding**

Bak de okonomiyaki in circa 20 minuten gaar

---

**Presentatie**

*Kleine borden op kamertemp*  
Kewpie-mayonaise  
Katsuobushi (bonitovlokken)  
shichimi togarashi  
(Japans 7-kruidenpoeder)

Over de gebakken okonomiyaki dunne lijntjes de tonkatsusaus en Kewpie mayonaise aanbrengen. Bestrooi met de katsuobushi en weinig shichimi togarashi. In zijn geheel serveren en op tafel aansnijden en verdelen.

# Pijlstaart inktvis & paprika

*met cous-cous.*

*Uitserveren 2,5 uur na aanvang - Uitvoering: 4 personen - Apparatuur: salamander grill, frituur*

## Ingrediënten voor 12 porties

### Pijlstaart inktvis

11 verse kleine pijlstaartinktvisjes (ca 140 g p.p.)

### Geroosterde paprika

3 puntpaprika's  
olijfolie  
Chardonay azijn  
peper zout

### Ailoi

2 bollen knoflook  
55 g dooier  
olijfolie  
citroensap, zout en peper naar smaak

### Gepofte tomaat

24 honing /cocktail tomaatjes  
75 ml olijfolie  
2 takjes rozemarijn  
12 takjes tijm  
4 tenen knoflook  
2 kleine sjalotten  
zwarte peper, zout, suiker

## Bereidingswijze

Maak de pijlstaart schoon: snijd de tentakels net voor de bek af (de tentakels bewaren). Trek de kop en de ingewanden uit de vis. Trek ook de doorzichtige balein mee. Snijd de vis in de lengte doormidden en schraap eventuele restjes uit de binnenkant.

**Geef ong 225 g pijlstaartinktvis aan de bereiders van de eerste gang.**

Zet de tentakels en schoon gemaakte inktvis tot de eindbereiding in de koeling.

Verwarm de salamander op de hoogste stand voor. Bedek een plaat met aluminiumfolie op de bodem om lekkend paprikavocht op te vangen.

Snij de paprika in de lengte doormidden, verwijder zaadlijsten, leg op een klein rooster en goed platdrukken. Grill tot er flinke zwarte blaren op staan. Blijf in de gaten houden. Hierna in een plastic zak doen en dichtknopen. 20 minuten in een theedoek gerold weg leggen. Na 20 minuten het vel verwijderen en het vruchtvlees in lange dunne repen snijden. Maak een dressing naar smaak van de azijn en olijfolie. Meng dit door de paprika.

Rol de knoflooktenen in aluminiumfolie en pof ze 30 minuten in een oven van 180°C. Hang een bolzeef boven een bekken.

Wrijf de knoflooktenen door de zeef.

Meng met een staafmixer de knoflookpulp met de eidooier, zout en peper. Voeg nu in een dunne straal de olie toe.

Breng eventueel op smaak met citroensap.

Bewaar in de koeling.

Snij de sjalot en knoflook fijn. Doe in een oven schaal en meng met de kruiden en olie. Voeg de tomaatjes toe en meng door.

Pof de tomaat in een oven op 160°C tot gaar.

---

### **Couscous salade**

190 g couscous  
200 ml kippenbouillon  
2 tenen knoflook  
tijm  
rozemarijn  
½ courgette  
2 sjalotten  
2 wortels van een bospeen  
(1 bos per 4 á 5 kookgroepen!)

8 gedroogde abrikozen  
8 walnoten  
75 g feta  
½ bosje bladpeterselie  
aceto balsamico

---

### **Gegrilde courgette**

1 courgette  
4 tenen knoflook  
olijfolie  
zout en peper

---

### **Gewokte pijlstaartinktvis**

4 lente ui  
3 knoflook tenen  
1-2 tl geraspte gember  
Rijst olie  
Tsuyu (soja, merin, dashi)

---

### **Gefrituurde tentakels**

bloem

---

### **Granaatappel**

---

### **Eindbewerking**

---

### **Presentatie**

*Platte peterselie  
voorverwarmde bordjes*

---

**Bospeen wordt door meerdere kookgroepen gebruikt en daarom bewaard in de koeling (bij voorkeur in plastic).**

Breng de kippenbouillon aan de kook.  
Knoflook, tijm, rozemarijn toevoegen en 10 minuten laten mee koken met deksel op de pan. Verwijder de kruiden en knoflook.  
Voeg de couscous toe, deksel op de pan en van het vuur.  
Na 10 minuten aanmaken met een klontje boter.

Snij de courgette in de lengte in tweeën. Verwijder zaadlijst met een lepel. Snij alle groente in fijne brunoise. Smoor in roomboter de brunoise van wortel, sjalot halfgaar, voeg de courgette blokjes toe en smoor kort tot half gaar.

Naar smaak en verhouding een salade mengen van de groenteblokjes, brunoise abrikoos en gehakte walnoot, peterselie en couscous.  
Op smaak brengen met feta, aceto balsamico, zout en peper.

---

Snij ronde plakken van 1 cm dikte.

Maak de knoflook schoon en knijp fijn in wat olijfolie.  
Breng de plakken op smaak met peper en zout en bestrijk royaal met de knoflookolie.

Grill in een hete grillpan een mooi ruitje aan beide zijde van de courgette. Gaar zonodig iets na in warme oven. Snij in tweeën voor presentatie staand op de snijkant

---

Snij de lente ui in dunne ringen. Hak de knoflook fijn.  
Snij de schoongemaakte inktvis tubes in ringen.

Verwarm een rvs pan goed heet, verhit rijst olie en bak de inktvis aan. Voeg meteen de ui, knoflook en gember toe en bak rondom fel aan. Blus af met iets tsuyu en glaceer rondom.

---

Bereiding van de pijlstaartinktvis:

Haal de tentakels door de bloem en frituur ala minuut voor circa 1 minuut.

---

Snij de granaatappel in tweeën en klop met een houten lepel de granaatapplestukjes er uit.

---

Wok de pijlstaartinktvis. Frituur de tentakels

---

Schep wat couscous salade in een steekring en druk aan. Hier tegen wat inktvisringen, tomaat, paprika, courgette. Werk af met aiolio, gefrituurde tentakels, peterselie en de granaatappelstukjes.

---

# Lamsbout - raapsteeltjes

## met ui bereidingen



*Uitserveren 3 uur na aanvang - Uitvoering: 2 personen - Apparatuur: rookpan*

### **Ingrediënten voor 12 porties**

#### **Gestoofde lamsbout**

1500 g Texels lamsbout  
100 g wortel  
100 g ui  
100 g prei  
100 g bleekselderij  
5 teentjes knoflook  
3 takjes rozemarijn  
8 takjes tijm  
150 ml rode wijn  
600 ml lamsfond

#### **Gerookte sjalot**

7 sjalotjes (zelfde grootte)

#### **Krokante zilverui**

30 zilveruitjes  
bloem  
eiwit  
panko  
70 g Airbag granulaat (Sosa) =  
spekzwaard

### **Bereidingswijze**

Snij het vlees van het bot.  
Braad het vlees en bot rondom aan. Snij de groente.  
Bak de groente, knoflook en kruiden in dezelfde pan aan, blus af met rode wijn. Voeg de lamsfond toe.  
Laat 3 uur op laag vuur stoven met de deksel op de pan.  
  
Zodra het vlees gaar is, van het bot afplukken en afgedekt in warmhoudkast bewaren.  
  
Passeer het stoofvocht door een zeef en kook in tot een saus.

Maak de sjalotten schoon. Snij in de lengte doormidden. Gaar in de stoomoven voor 10-20 min. Zodra gaar deze gaar zijn uit de stoomoven halen en 5 min roken met weinig rookmot. Houd warm.

Kook de zilveruitjes beetgar. Maak de zilveruitjes schoon en dep de droog.

Maal 60 - 75 g Airbag granulaat fijn in een kleine blenderbakje. Het dient de grofte van kristalsuiker hebben. Meng vervolgens met gelijke delen panko.  
Haal de zilveruitjes door de bloem en vervolgens door het eiwit en de paneerlaag van panko en airbag zwaard.  
à la minute : Frituur in olie van 180°C. Zorg voor een mooie goudbruine kleur en let er op dat alle zwaard goed gepoft is.

---

**Raapsteeltjes stampot**

450 g kruimige aardappels  
225 g raapsteeltjes  
75 g Parmezaanse kaas  
melk  
boter

---

Schil de aardappelen en kook gaar. Rasp de Parmezaanse kaas.  
Knijp de aardappelen tot puree en maak aan met melk, boter en  
pamezaanse kaas. Houd warm.

Snij de wortels van de raapsteeltjes, was de raapsteeltjes uitvoering  
om het zand te verwijderen. Droog in de slacentrifuge en snij de  
raapsteeltjes grof.

Vlak voor uitserveren de rauwe raapsteeltjes door de gloeiend hete  
puree mengen.

---

**Eindbereiding**

---

Warm de saus op.

Pluk het vlees van het bot en meng iets saus door.

Frituur de zilveruitjes

Meng de raapsteeltjes door de puree.

---

**Presentatie**

*warme borden*

---

Schep wat raapsteeltjes stampot op een bord, daarbij wat lamsbout.

Werk af met de ui bereidingen en wat saus.

---

# Yoghurt & aardbeien

## met passiecurd

Uitserveren 3,5 uur na aanvang - Uitvoering: 3 personen - Apparatuur: ijsmachine

### Ingrediënten voor 12 porties

#### Yoghurtijs

0,75 l volle yoghurt  
75 ml slagroom  
150 g kristalsuiker  
45 g druivensuiker  
1 vanillestokje

#### Passiecurd

75 g passievruchtencoulis  
50 g suiker  
45 g boter  
45 g eigeel

#### Yoghurt spongecake

150 g eiwit, gepasteuriseerd  
30 g amandelpoeder  
30 g yoghurtpoeder (Yopol/Sosa)  
35 g suiker  
12 g bloem  
  
enkele kartonnen bekertjes

#### Kruimeldeeg

10 g koude boter  
10 g suiker  
Snuf zout  
75 g bloem

#### Yoghurt witte chocoladeganache

70 g volle yoghurt  
110 g witte chocolade  
½ citroen

### Bereidingswijze

Verwarm de 125 g yoghurt, slagroom, suiker en druivensuiker in een pan. Roer goed tot de suiker is opgelost en doe de rest van de yoghurt erbij. Schraap het merg uit het vanillestokje en voeg bij het ijsmengsel  
Draai tot ijs.

Doe passievruchtencoulis, de suiker en de boter in een kom en verwarm de kom au bain-marie tot de boter gesmolten is. Voeg het eigeel toe en gaar bain-marie tot het mengsel dikker begint te worden. De curd is klaar bij ongeveer 84°C.

Draai eerst het amandelpoeder fijn in een blender.

Meng daarna alle ingrediënten in de blender.  
Passeer door een zeef en doe daarna in een sifon. Belucht met twee patronen.  
Neem enkele kartonnen bekertjes en prik er onder een gaatje in. Vul de bekertjes voor 1/3 met het beslag en gaar 40-60 seconden in de magnetron op 900 Watt.  
Laat volledig afkoelen en knip de bekertjes vervolgens open zodat je de cakejes eruit kunt halen.

Laat de boter zacht worden.  
Doe alle ingrediënten in een bekken en meng met de hand tot een kruimeldeeg ontstaat.  
Verbrokkel en bak vervolgens goudbruin af in een oven van 170°C.

Pers de halve citroen. Verwarm de yoghurt, citroensap en de witte chocolade samen tot circa 40°C, meng goed door en doe over in een spuitzak. Laat opstijven.



---

**Gemarineerde aardbeien**

500 g Hollandse aardbeien  
100 g suiker  
75 g water  
75 ml pastis  
1 limoen

---

De suiker in het water oplossen. De Pastis en (deel van) het sap van de limoen naar smaak toevoegen.

Snijd de aardbeien doormidden en leg ze in het vocht. Zet in de koeling en zodra het afgekoeld is, de hele bak in de vacumeermachine en trek 2 maal vacuum.

---

**Presentatie**

*borden op kamertemperatuur*

---

Schep iets crumble in het midden van een bord, daarop een bolletje yoghurtijs. Rondom wat gemarineerde aardbeien. Werk af met de yoghurt spongecake, passiecurd, yoghurt witte chocoladeganache.

---