

# RECEPTENBOEK



# INHOUDSOPGAVE

BLZ

Ciabatta kipkerriesalade	5
Sandwich gerookte zalm/komkommer	6
Aardappelsalade	7
Huzarensalade	8
Gazpacho	9
Groentesoep met ballen	10
Maissoep	11
Courgettesoep met pecorino (crème)	12
Pastasalade	13
Tomatensaus bolognese met groenten	14
Pasta met pesto en tomaten	15
Gebakken aardappelen	16
Stampopot rauwe andijvie	17
Oosterse broccoli	18
Couscous met kip en mango	19
Roergebakken kip met groente	20
Gebakken kabeljauwfilet met witlof	21
Sushi	22
Pure chocolademousse	23
Panna cotta	24
Cupcakes	15



# CIABATTA KIPKERRIESALADE

## Ingrediënten (4 personen):

1 ciabatta  
50 gram salade melée  
50 gram mayonaise  
25 gram yoghurt  
5 gram mosterd  
10 gram kerriepoeder  
1 schijf citroen  
5 kippedijen (± 350 gram kippenvlees)  
zout  
versgemalen peper  
olie

## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

1. Bak de kippedijen op de huid aan en gaar ze in de oven. Laat afkoelen.
2. Verhit een beetje olie in een pan en voeg het kerriepoeder toe.
3. Myoteer de kerriepoeder en laat afkoelen.
4. Roer de mayonaise met de yoghurt, mosterd, kerrie-olie en citroensap door elkaar.
5. Pluk het vlees van de kippedijen en snijd het grof.
6. Meng het kippevlees met de kerriemayonaise en breng op smaak met zout en versgemalen peper.
7. Laat zeker een uur op smaak komen.
8. Bak de ciabatta af.
9. Snijd de ciabatta en serveer met kipkerrie salade en salade melée.

## Kritieke punten:

- 20-30 minuten op 180°C
- myoteren
- volgens de werkwijze op de verpakking

## Opmerkingen:

- Kippedijen worden ook wel eens kipcarbo's genoemd.
- Het vlees van kippedijen is iets vetter en daarom minder snel droog. Je kunt natuurlijk ook kipfilet gebruiken maar kippedijen krijgen de voorkeur.
- Het proberen waard: ciabatta met kipkerriesalade, beetje verse ananas en een plak kaas. Even gratineren in de oven. Vooral de knapperige ciabatta in combinatie met kip, kerrie, ananas en kaas is heerlijk.

# SANDWICH GEROOKTE ZALM/KOMKOMMER

## Ingrediënten (5 personen):

10 sneeën casinobrood (wit, bruin, grofvolkoren, maïs)  
200 gram gerookte zalm  
50 gram roomkaas  
20 plakjes komkommer  
1 tak dille  
15 sprietjes bieslook  
25 gram gemengde sla (ijsberg, rucola, frisee, lollo rosso)

## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

## Kritieke punten:

1. Ciseleer de komkommer.
2. Pluk, was en centrifugeer de sla.
3. Snijd de bieslook in fijne ringetjes.
4. Pluk de dille.
5. Leg het brood op de werkbank.
6. Besmeer het brood met de roomkaas.
7. Verdeel de gerookte zalm, komkommer, kruiden en sla over de vijf sneeën.
8. Steek twee lange cocktailprikkers in de punten van het brood.
9. Snijd het brood diagonaal door.
10. Serveer direct.

- met de achterkant van een lepel
- op de snijplank

## Opmerkingen:

- De roomkaas wordt gebruikt voor de smaak en zorgt ervoor dat er geen vocht in het brood komt. Zo blijft het vers en wordt het brood niet zacht.
- Wanneer je de sandwiches vooraf klaar wilt maken, kun je de cocktailprikkers er beter nog niet insteken. Verpak ze dan goed in plasticfolie of in speciale sandwichboxen.
- Sandwiches die vooraf klaargemaakt zijn kun je 1 dag bewaren.
- Sandwiches kun je in allerlei smaken bereiden:
  - gerookte kip met marsalasaus, roomkaas en sla
  - gezond met ham, kaas, tomaat, komkommer, sla en ei
  - filet americaine met ei, ui, kappertjes en sla

# AARDAPPELSALADE

## Ingrediënten (5 personen):

75 gram yoghurt  
75 gram mayonaise  
1 dl groene kruidendressing  
600 gram biologische aardappelen  
5 dl groentebouillon  
10 gram bieslook  
1 sjalotje  
zout en peper (versgemalen)

## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

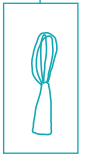
1. Boen en was de aardappelen grondig.
2. Kook de aardappelen in de schil in bouillon gaar.
3. Laat de aardappelen afkoelen in de bouillon.
4. Pel de schil van de aardappelen.
5. Roer de dressing, yoghurt en mayonaise door elkaar.
6. Snipper het sjalotje.
7. Snijd de bieslook in ringen.
8. Snijd de aardappelen in een grove brunoise.
9. Meng alle ingrediënten door elkaar.
10. Afproeven en op smaak brengen met zout en peper.

## Kritieke punten:

- zet het wel koud
- met een lepel

## Opmerkingen:

- Deze aardappelsalade is een eenvoudige salade. Je kunt er natuurlijk ook andere ingrediënten aan toevoegen. Dan wordt het een samengestelde salade.
- Vooral wanneer de salade een dag van te voren is klaar gemaakt smaakt hij heerlijk.



# HUZARENSALADE

## Ingrediënten (10 personen):

250 gram aardappelen  
250 gram appel  
250 gram augurk  
325 gram gaar rund- of kalfsvlees  
50 gram ui  
2 dl French dressing  
zout uit de molen  
peper uit de molen

## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

## Kritieke punten:

1. Schil en was de aardappelen.
2. Snijd ze in brunoise en blancheer kort.
3. Laat de aardappelbrunoise afkoelen op een schone doek op de werkbank.
4. Snijd de augurk en de appel in brunoise en druppel er een beetje dressing over.
5. Schil en snipper de ui.
6. Voeg de afgekoelde aardappel, appel, ui en augurk bij elkaar en vermeng met de rest van de dressing.
7. Snijd het vlees in brunoise en vermeng met de salade.
8. Breng de salade op smaak met vers-gemalen zout en peper.

- zeer kort, ze mogen nog een bite hebben
- zo voorkom je dat de appel bruin wordt
- eerst proeven, op smaak brengen, dan afproeven

## Opmerkingen:

- Huzarensalade is heerlijk met toast en volle gezouten roomboter.
- Laat huzarensalade altijd even een uurtje in de koeling op smaak komen. De dressing trekt dan goed in de aardappelen en de andere ingrediënten.
- Dit is een Frans basisrecept voor een huzarensalade. Je kunt er je eigen draai aan geven door ingrediënten toe te voegen of te veranderen. Bijvoorbeeld door toevoeging van verse kruiden of te kiezen voor een andere dressing of mayonaisesaus.



# GAZPACHO

## Ingrediënten (4 personen):

2 sneetjes (oud) witbrood  
5 tomaten (alleen vruchtvlees)  
1 sjalot gesnipperd  
1 teentje knoflook fijngenhakt  
1 rode zoete paprika (pimento) in blokjes  
1 groene paprika in blokjes (zonder zaad)  
1 kleine komkommer, in grove stukken  
2 eetlepels rode wijnazijn  
5 eetlepels olijfolie  
zout/peper  
tomaten brunoise voor garnituur



## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

1. Week het brood in een beetje water.
2. Knijp het goed uit en meng het met de rode wijnazijn en olijfolie.
3. Overige ingrediënten in de keukenmachine fijn malen.
4. Wrijf dit door een zeef in een diepe schaal.
5. Meng met een staafmixer beetje voor beetje het broodmengsel door de soep.
6. Breng het geheel op smaak met zout en peper.
7. Voeg wat ijsblokjes toe om de soep goed koud te maken.
8. Serveer de soep als hij koud is.
9. Doe er tomaten brunoise in als garnituur.

## Kritieke punten:

- Zo ontstaat een mooie gladde massa.
- Soep met klein beetje water afslappen als hij te dik is.

## Opmerkingen:

De soep wordt traditioneel in houten kommen opgediend en met houten lepels gegeten. Voor het serveren de soep even goed doorroeren.

# GROENTESOEP MET BALLEN

## Ingrediënten (5 personen):

- 1,2 liter bouillon (groente- of runderbouillon)
- 50 gram wortel
- 25 gram knolselderij
- 25 gram broccoli
- 25 gram rode paprika
- 25 gram gele paprika
- 25 gram bleekselderij
- 25 gram courgette
- 15 gram verse doperwten
- 5 gram peterselie
- 10 gram lente-ui
- 100 gram rundergehakt



## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

## Kritieke punten:

1. Was de groenten en schil ze zo nodig.
2. Snijd de wortel, knolselderij, paprika en courgette in brunoise.
3. Snijd de broccoli in kleine roosjes.
4. Pel de doperwten uit de peul.
5. Snijd de bleekselderij en lente-ui in fijne(halve) ringetjes.
6. Snijd de peterselie grof.
7. Draai balletjes van het gehakt en blancheer ze in 2 deciliter bouillon.
8. Breng de liter bouillon tegen de kook aan.
9. Voeg de doperwten, wortel, knolselderij en broccoli toe en laat ze gaar worden.
10. Voeg als laatste de peterselie, paprika, bleekselderij, courgette, lente-ui en gehaktballetjes toe en proef af. Voeg eventueel nog zout toe.
11. Serveer direct.

- zacht vuur, niet hard koken

## Opmerkingen:

- Door te variëren met de groenten kun je steeds een andere groentesoep creëren.
- Je kunt ook nog vermicelli toevoegen.
- Serveer de soep met eigengemaakte croûtons, grof brood met tapenades of boter.

## MAÏSSOEP (CRÈME)

### Ingrediënten (3 personen):

500 gram maïs  
20 gram sjalot  
50 gram wit van prei  
5 dl groentebouillon  
1 teen knoflook  
1 dl room  
5 gram boter  
zout en peper (versgemalen)



### Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

### Bereidingswijze:

1. Snipper het sjalotje en pers de knoflook.
2. Snijd het maïs van de kolven.
3. Smelt de boter en fruit het sjalotje aan. Voeg later de knoflook toe.
4. Voeg de maïs toe en fruit even mee.
5. Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook.
6. Kook de soep tot de maïs gaar is, voeg de room toe en pureer de soep in de blender.
7. Afproeven en verder op smaak brengen met zout en peper.

### Kritieke punten:

- als je maïs uit blik gebruikt lukt het niet om de maïs aan te fruiten, het is te vochtig
- met een lepel

### Opmerkingen:

- Je kunt ervoor kiezen om de soep te zeven. De soep zal dan helemaal glad zijn.
- Wanneer je een heel goede blender hebt is het zeven van de soep niet nodig. De dikte van de soep is ook mooier wanneer deze niet gezeefd is. Eigenlijk is het puur een kwestie van smaak.

# COURGETTESOEP MET PECORINO (CRÈME)

## Ingrediënten (10 personen):

100 gram boter  
120 gram bloem  
2,4 liter bouillon (2 liter + 4 dl) (runder-, groente-, kippen- of kruidenbouillon)  
1 sjalotje  
3 courgettes  
2½ dl room  
25 gram fijne mosterd  
75 gram pecorino

## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

## Kritieke punten:

1. Snipper het sjalotje en rasp de pecorino grof.
2. Was de courgettes en snijd twee van de drie in grove blokjes.
3. Fruit het sjalotje en de courgettes in de boter.
4. Zet het vuur zacht en voeg in één keer de bloem toe.
5. Roer de roux met de courgettes en laat het een paar minuten onder voortdurend roeren garen.
6. Koel de roux terug.
7. Verhit de bouillon.
8. Voeg ½ liter warme bouillon bij de roux en roer glad.
9. Voeg de rest van de bouillon toe.
10. Breng de soep aan de kook.
11. Proef de soep en breng op smaak.
12. Pureer de soep met de staafmixer.
13. Snijd de derde courgette in brunoise.
14. Voeg de room en de brunoise toe.
15. Afproeven.

- laten uitbruisen
- koude roux + warme bouillon
- tien minuten zacht laten koken en goed roeren
- controleer of de courgette gaar is
- garneren met grof geraspte pecorino met een lepel

## Opmerkingen:

- Een belangrijke regel bij het maken van een gebonden soep:
  - koude roux + warme bouillon of
  - warme roux + koude bouillonWanneer je dit niet doet heb je eerder kans op klontjes in je soep.
- Deze soep is erg lekker met reepjes gerookte zalm.

# PASTASALADE

## Ingrediënten (10 personen):

250 gram pasta (tagliatelle, penne, tri colore of farfalle)  
½ bos lente-ui  
300 gram rauwe ham  
250 gram kerstomaatjes  
150 gram Parmezaanse kaas  
75 gram rucola  
3 dl groene kruidendressing  
15 gram basilicum  
15 gram peterselie  
1 rode paprika  
zout en peper (versgemalen)

## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

1. Kook de pasta en spoel het koud.
2. Hak de peterselie, pluk de basilicum en snijd in chiffonade.
3. Snijd de lente-ui in ringetjes en was het.
4. Snijd de rauwe ham in julienne.
5. Snijd de paprika in julienne.
6. Schaaf de kaas.
7. Halveer de tomaatjes.
8. Meng behalve de kaas alle ingrediënten door elkaar.
9. Afproeven en verder op smaak brengen met zout en peper.
10. Gebruik de kaas als garnering op de salade.

## Kritieke punten:

- in ruim water met zout
- met een lepel

## Opmerkingen:

- Met pastasalade kun je je eigen creativiteit de vrije loop laten. Er zijn talloze mogelijkheden en smaakcombinaties. Bijvoorbeeld:
  - rauwe ham vervangen door gerookte kip
  - dressing maken met crème fraîche
  - gedroogde tomaten
  - spek en mosterd
  - geroosterde groenten

# TOMATENSAUS BOLOGNESE MET GROENTEN

## Ingrediënten (10 personen):

450 gram rundergehakt  
60 gram tomatenpuree  
800 gram tomatenconcassée (vers of uit blik)  
250 gram champignons  
2 courgettes  
1 bosje lente-ui  
5 gram basilicum  
2 gram marjolein  
2 gram oregano  
5 gram grof zeezout  
1 dl runderfond  
1 teen knoflook  
versgemalen peper



## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

1. Was de lente-ui en courgette en snijd ze.
2. Pers of snipper de knoflook.
3. Ciseleer de champignons.
4. Pluk de basilicum grof.
5. Hak de rest van de kruiden fijn.
6. Verhit de pan en bak het gehakt rul.
7. Fruit de lente-ui, champignons, courgette en knoflook aan.
8. Voeg de tomatenpuree toe en laat even ontzuren.
9. Voeg de tomatenconcassée en de fond toe.
10. Breng de saus aan de kook.
11. Laat 15 minuten zacht koken en voeg de kruiden toe.
12. Proef de saus en breng verder op smaak.
13. Afproeven.

## Kritieke punten:

- fruit knoflook altijd heel kort. Knoflook verbrandt snel en smaakt dan bitter.
- met een lepel

## Opmerkingen:

- Je kunt eindeloos met dit recept variëren en zo je eigen smaak ontdekken. Door bijvoorbeeld andere kruiden te gebruiken of nog andere ingrediënten toe te voegen.
- Deze pastasaus is heerlijk in een gerecht als lasagne.

## PASTA MET PESTO EN TOMATEN

### Ingrediënten (4 personen):

500 gr tomaatjes  
300 gr spaghetti  
1 potje pesto  
2 courgettes  
250 gr ricotta  
scheutje olijfolie  
peper en zout  
verse basilicum om te garneren



### Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

### Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Snijd de courgette in blokjes en doe in een ovenschaal. Besprenkel met olijfolie en wat peper en zout. Zet de schaal 10 min in de oven.
3. Leg de tomaten in de ovenschaal en rooster nogmaals 10 minuten.
4. Kook de spaghetti gaar met een snuf zout.
5. Schep de pesto door de spaghetti.
6. Schep de courgette en tomaten door de pasta.
7. Serveer de pasta met ricotta en verse basilicumblaadjes.

### Kritieke punten:

# GEBAKKEN AARDAPPELEN

## Ingrediënten (5 personen):

1 kilo aardappelen  
olie  
geklaarde boter  
zout en peper (versgemalen)

## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

## Kritieke punten:

1. Schil de aardappelen en was ze.
2. Kook ze beetgaar.
3. Giet de aardappelen af en laat ze iets afkoelen.
4. Snijd de aardappelen in plakjes.
5. Verhit wat olie in een koekenpan.
6. Voeg een beetje geklaarde boter toe.
7. Bak de aardappelen bruin en krokant.
8. Schud regelmatig om en breng op smaak met zout en peper.
9. Serveer direct.

- bak niet alles in één keer

## Opmerkingen:

- Je kunt er ook voor kiezen om blokjes aardappel te bakken. Deze snijd je eerst en blancheer je daarna. Vervolgens bak je de aardappelen.
- Het is heerlijk wanneer je uiringen op het eind toevoegt en kort meebakt.



# STAMPPOT RAUWE ANDIJVIE

## Ingrediënten (4 personen):

1000 gram kruimige aardappelen  
100 gram boter  
¼ deciliter melk  
¼ deciliter room  
450 gram andijvie  
200 gram ontbijtspek in plakken van 3 mm dik.  
peper/zout/nootmuskaat/grove mosterd



## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

1. Schil de aardappelen, snij ze in stukken van gelijke grootte en was ze.
2. Doe de aardappelen in een pan en voeg water toe.
3. Breng de aardappelen met deksel op de pan aan de kook. Zet het vuur laag en kook ze in 20-25 minuten gaar.
4. Snijd de andijvie in reepjes. Gebruik de harde nerven aan de onderkant van de bladeren niet. Was de andijvie zorgvuldig en laat daarna goed uitlekken in een vergiet.
5. Snijd het ontbijtspek in reepjes van 3 mm en bak ze goudbruin en licht krokant.
6. Breng de melk, slagroom en boter al roerende aan de kook. Houd dit apart.
7. Controleer of de aardappelen gaar zijn door er met een vork in te prikken.
8. Giet de gare aardappelen af en laat ze droog stomen.
9. Pureer de aardappelen met de puree-knijper.
10. Vermeng de puree met de hete melk/slagroom/boter, de andijvie en spekjes.
11. Breng de puree op smaak met zout, peper, nootmuskaat en grove mosterd.
12. Daarna direct serveren of bewaren tot verder gebruik.

## Kritieke punten:

- Twee centimeter water
- Controleer goed of al het zand verwijderd is.
- Laat ze in een bolzeefje uitlekken.

## Opmerkingen:

Het vet dat overblijft na het bakken van het spek kan je gebruiken bij het op smaak maken van de andijvie.  
Bij de stamppot wordt vaak een gehaktbal of een gebraden worstje geserveerd.  
Populaire saus bij de stamppot is een vleesjus (in een 'kuiltje').

# OOSTERSE BROCCOLI

## Ingrediënten (5 personen):

500 gram broccoli  
75 gram hazelnoten  
1 dl sojasaus  
zout en peper (versgemalen)

## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

1. Rooster de hazelnoten goudbruin.
2. Hak de hazelnoten grof.
3. Maak de broccoli schoon en snijd het in roosjes.
4. Blancheer de broccoli.
5. Spoel de broccoli koud.
6. Giet voor het serveren een beetje sojasaus over de broccoli.
7. Regeneer de broccoli.
8. Strooi de hazelnoten over de broccoli.
9. Breng op smaak met zout en peper.
10. Serveer direct.

## Kritieke punten:

- zonder vet
- allemaal even groot
- de broccoli moet heet maar nog wel beetbaar zijn

## Opmerkingen:

- Wanneer je de broccoli niet tijdens de mise en place bereidt maar voor het avond eten, hoef je het natuurlijk niet koud te spoelen.
- Broccoli gratineerd met kaas is ook erg lekker.

## COUSCOUS SALADE MET MANGO

### Ingrediënten (4 personen):

275 gr couscous  
1 kippenbouillon blokje  
1 grote mango (of schaaltje 350 gr)  
3 bosuitjes  
75 gr rozijnen  
1 courgette  
Klein bosje verse koriander  
1 rode ui  
1 teentje knoflook  
200 gr feta  
50 gr pistachenootjes (ongezouten)  
olie of boter om in te bakken  
400 gr kleine kipfilets (of grote in repen gesneden)  
4 el abrikozenjam  
1 tl mosterd

### Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

### Bereidingswijze:

1. Doe de kip in een kom of diep bord en roer de jam en mosterd er door.
2. Breng 500 ml water aan de kook en los het bouillonblokje er in op. 3. Zet het vuur uit en roer de couscous er door. Laat 10 min met een deksel er op wellen en roer daarna los.
4. Snipper de ui en de knoflook fijn. Verhit een klein beetje boter of olie in een grote pan en fruit de knoflook en de ui.
5. Snijd de courgette in kleine blokjes en bak 5 min mee.
6. Snijd de bosui in ringetjes en voeg toe aan de groenten.
7. Schil de mango en snijd de mango in repen of stukjes en schep ook bij de groenten.
8. Voeg na een minuut de couscous toe en schep alles goed door elkaar.
9. Schep als laatste de rozijnen, pistachenootjes, fijngehakte koriander en feta er door en verwarm nog even mee.
10. Breng op smaak met een beetje peper en zout.
11. Verhit in een koekenpan wat olie of boter en bak de stukken kip met abrikozenjam in ca 8 min aan beide kanten goudbruin.

### Kritieke punten:

- of anders omschreven op de verpakking
- De kip mag best wat plakkerig zijn.



# ROERGEBAKKEN KIP MET GROENTE

## Ingrediënten (2 personen):

300 gram kipfilet  
125 gram courgette  
75 gram rode paprika  
75 gram gele paprika  
75 gram haricot verts  
125 gram komkommer  
5 gram grof zeezout  
3 gram piment (five spice)  
peper (versgemalen)  
olie

## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

## Kritieke punten:

1. Snijd de paprika's in julienne.
2. Snijd de komkommer en courgette in julienne.
3. Blancheer de haricot verts en spoel ze koud.
4. Snijd de kipfilet in reepjes en kruid het.
5. Verhit een beetje olie in de wok.
6. Roerbak de kip op hoog vuur rondom bruin aan.
7. Voeg de groenten toe en roerbak ze mee.
8. Breng het geheel op smaak met zout en peper.
9. Serveer direct.

- zout en peper of kruiden naar keus

## Opmerkingen:

- Roergebakken kip met groenten is heerlijk met rijst of mihoen.
- Ook geroosterde aardappelen met rozemarijn passen prima bij deze kip.
- Zorg ervoor dat de kip precies gaar is. Wanneer je kip te gaar laat worden zal deze droog worden. Als je gebakken kip wit is van binnen, dan is het gaar. Controleer regelmatig.

## GEBAKKEN KABELJAUWFILET MET WITLOF

### Ingrediënten (2 personen):

300 gram kabeljauwfilet  
2 eetlepels bloem  
4 struikjes witlof  
50 gram boter  
sap van een halve citroen  
125 ml crème fraîche  
1 eetlepel grove mosterd  
1 eetlepel gembersiroop  
zout en peper

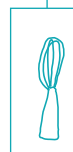
### Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

### Bereidingswijze:

### Kritieke punten:

1. Snijd de kabeljauw in 2 gelijke stukken en bestrooi ze met zout en peper.
2. Wentel de stukken door de bloem.
3. Maak de struikjes witlof schoon en snijd ze in de lengte in smalle reepjes.
4. Smelt de boter in een koekenpan en bak de kabeljauwfilets op matig hoog vuur in 4-6 minuten bruin en gaar, keer ze halverwege.
5. Houd de filets warm onder aluminiumfolie.
6. Bak de reepjes witlof in het bakvet op hoog vuur al omscheppend in ongeveer 3 minuten beetgaar.
7. Roer het citroensap, de crème fraîche, de mosterd en de gembersiroop erdoor en warm het geheel nog ongeveer 1 minuut zachtjes door.
8. Schep de witlof met saus op 2 warme borden en leg de kabeljauwfilet erop.



# SUSHI (MAKIZUSHI-BASISRECEPT)

## Ingrediënten (10 personen):

### Rijst:

300 gram sushirijst  
425 ml koud water  
6 eetlepels sushi-azijn (otafuku)

### Sushi (vulling):

3 eieren  
Norivellen (zeewiervellen)  
200-250 gram verse vis (zalm/tonijn)  
Komkommerreepjes  
50 gram wasabi-mayonaise

Bamboematje (of folie)  
Kommetje water aangelengd met sushi-azijn



## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

### Rijst:

1. Was de rijst in een bolzeef.
2. Laat de rijst een half uur uitlekken.
3. Doe de rijst in een pan en voeg het koude water toe. Breng het water aan de kook en laat op een half hoog vuur 5 minuten zachtjes koken.
4. Zet het vuur zacht, doe een deksel op de pan en kook zachtjes door tot al het vocht verdampt is.
5. Haal de pan van het vuur. Vervang de deksel door een droge koksdoek en laat dit nog 15 minuten staan.
6. Schep de rijst in een kom. Roer de rijst om en besprenkel het met de sushi-azijn. Laat de rijst nu afkoelen tot kamertemperatuur.

## Kritieke punten:

- Blijf wassen totdat het lekwater helder is.
- Het liefst op het kleinste gaspitje!
- Bereiding lijkt op het maken van risotto.
- Dek de rijst tijdens het koelen af.

## PURE CHOCOLADEMOUSSE

### Ingrediënten (8 personen):

200 gram bittere chocolade  
3 dl ongezoete room  
100 gram eiwit  
80 gram suiker



### Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

### Bereidingswijze:

1. Zet acht glaasjes klaar.
2. Klop de slagroom op tot yoghurt dikte en zet koud.
3. Smelt de chocolade au bain marie.
4. Doe het eiwit in een vetvrije beslagkom en voeg 20 gram van de suiker toe.
5. Klop het stijf en voeg steeds beetje bij beetje de rest van de suiker toe.
6. Spatel de gesmolten chocolade door het eiwit.
7. Spatel de slagroom door het chocolademengsel.
8. Doe de mousse in een spuitzak en spuit het in de glaasjes.
9. Garneer met chocoladekrullen.
10. Serveer direct of dek af en zet in de koeling.

### Kritieke punten:

- 32-35°C
- de suiker moet oplossen
- chocolade bij eiwit!!
- voorzichtig, je wilt de lucht behouden
- schoon werken

### Opmerkingen:

- Je kunt deze chocolademousse ook maken met melk of witte chocolade.
- Wanneer je één recept pure chocolademousse en één recept witte chocolademousse maakt kun je mooi laagjes spuiten. Serveer dan altijd in een glaasje zodat de laagjes mooi te zien zijn.
- Je kan er ook voor kiezen om een extra smaakstof toe te voegen. Bijvoorbeeld een beetje whisky of cognac.

# PANNA COTTA

## Ingrediënten (5 personen):

- 5 dl ongezoete slagroom
- 75 gram suiker
- 2 blaadjes gelatine
- 5 gram citroenrasp
- 1 vanillestokje



## Vorbereiding:

1. Lees het receptuur zorgvuldig door.
2. Weeg de ingrediënten af, indien mogelijk.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

1. Week de gelatine in koud water.
2. Snijd het vanillestokje in de lengte door-midden en schraap het merg eruit.
3. Breng de room samen met het vanillestokje, de citroenrasp, het merg en de suiker aan de kook.
4. Reduceer de room tot 350 ml. Zeef de room.
5. Knijp de gelatine uit en roer de blaadjes één voor één door de room.
6. Zet de compositie op ijs en laat hangen.
7. Giet de gelatinerroom in vormpjes en laat verder opstijven in de koelkast.
8. Stort de panna cotta op bord, garneer en serveer. (met vers fruit of frambozencoulis)

## Kritieke punten:

- vijf minuten
- minimaal 3 uur
- houd het vormpje heel kort in warm water

## Opmerkingen:

- Panna cotta is een Italiaans dessert. Het betekent letterlijk gekookte room.
- Panna cotta is erg lekker met bosvruchten of ander vers fruit.
- Vruchten coulis passen ook prima bij dit dessert.



# CUPCAKES

## Ingrediënten (12 stuks):

125 gram roomboter  
125 gram kristalsuiker  
125 gram zelfrijzend bakmeel  
2 eetlepels melk  
2 eieren  
snufje zout

12 cupcake vormpjes



## Vorbereiding:

1. Weeg de ingrediënten af.
2. Lees het recept zorgvuldig door.
3. Zet alle materialen klaar.

## Bereidingswijze:

1. Maak de boter zacht in een bekken.
2. Voeg kristalsuiker toe en roer het geheel met een garde luchtig.
3. Roer vervolgens met een spatel de eieren en melk door het suiker boter mengsel.
4. Roer tot slot met een spatel de bloem door het mengsel tot een luchtig beslag.
5. Met behulp van een lepel verdeel je het beslag over de 12 vormpjes.
6. Bak de cakejes 15 minuten af in een oven van 180°C.
7. Haal de cakejes uit de oven en laat afkoelen.
8. De cupcakes kunnen naar eigen inzicht en creativiteit worden gegarneerd.

## Kritieke punten:

- Gelijmatig verdelen.

## Opmerkingen:

Om de cupcakes te garneren kun je gebruik maken van bijvoorbeeld marsepein, slagroom, botercrème, fondant of gesmolten chocolade.

Enkele ideeën:

