Menu van kookavond 20-01-2003

Samengesteld door: Dimitri Peeters

Gerechten:

Voorgerecht: Salade met kip en paprika
Hoofdgerecht: Albóndigas en pittige rijst met bonen
Nagerecht: Mangomousse



Salade met kip en paprika

Type gerecht: Voorgerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

- 650 gram kip
- 0,8 dl mayonaise
- 0,8 dl yoghurt
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl paprikapoeder
- snufje cayennepeper
- 1 tl tomatenpuree
- 1 tl uienpuree
- 1 groene paprika in reepjes
- 1 rode paprika in reepjes
- 250 gram maïs
- 250 gram rijst

Bereidingswijze:

Kip koken en in reepjes snijden. Kip laten afkoelen. Leg de kipreepjes in een grote kom.
Meng de mayonaise, yoghurt, specerijen, tomaat- en uienpuree. Laat dat even staan zodat de smaken goed kunnen intrekken. Schep de dressing door de kip.
Voeg de paprika's en maïs toe en schep alles door elkaar tot alles bedekt is met dressing.
Schik de gekookte rijst op een platte bord en leg hier middenop de salade. Direct serveren.



Albóndigas en pittige rijst met bonen

Type gerecht: Hoofdgerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

Albóndigas (gehaktballen):
- 1 kg rundergehakt
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 4 el paneermeel
- 1 Spaanse peper (ontdaan van zaad en fijngehakt)
- 1 tl gemalen komijn
- zout en peper
- 2 geklopte eieren
- 6 el olie
- 5 dl tacosaus (zie recept)
- 3 bosuitjes (gehakt)
- tortilla's.

Pittige rijst met bonen:
- 0,8 dl olie
- 500 gram rijst
- 1 ui (fijngesnipperd)
- 1 groene paprika (gehakt)
- 1 tl koriander
- 1 tl komijn
- 1-2 tl tabasco
- zout
- 1 liter bouillon
- 500 gram kidney beans uit blik (uitgelekt en afgespoeld)
- 500 gram tomaten uit blik (uitgelekt en gehakt)
- gehakte peterselie.

Tacosaus:
- 2 el olie
- 2 uien (gesnipperd)
- 2 groene paprika's (in blokjes)
- 1 rode Spaanse peper
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- 1 teentje knoflook (geperst)
- zout
- peper
- suiker
- 800 gram tomaten uit blik en tomatenpuree (naar eigen keuze)

Bereidingswijze:

Albóndigas (gehaktballen):

Roer rundergehakt, knoflook, paneermeel, Spaanse peper, komijn en zout en peper goed door elkaar. Voeg beetje bij beetje het ei toe. Leg het mengsel op een met bloem bestrooid werkblad en verdeel het in 32 gelijke porties. Maak er met bloem bedekte handen balletjes van.
Verhit de olie in een grote koekenpan. Bak de gehaktballetjes in 5-10 minuten egaal bruin. Draai ze veelvuldig om. Laat de gebruinde gehaktballen goed uitlekken op keukenpapier. Leg ze daarna in een ovenschaal en giet er tacosaus overheen. Verhit ze 10 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven. Serveer ze bestrooid met bosuitjes.

Pittige rijst met bonen:

Verhit olie in een braadpan of een grote pan. Voeg de rijst toe en kook die tot hij net ondoorzichtig wordt. Voeg ui, paprika, komijn en koriander toe en kook de rijst nog 2 minuten zachtjes. Voeg tabasco, zout, bouillon en bonen toe en breng alles aan de kook. Afdekken en circa 45 minuten

laten koken, of tot de rijst gaar en het meeste vocht opgenomen is. Haal de pan van het vuur en roer voorzichtig de tomaten door de rijst. Laat de pan 5 minuten afgedekt staan. Roer de rijst los met een vork en bestrooi het gerecht met peterselie.

Tacosaus:
Verhit olie in een pan. Voeg ui en paprika toe en bak die langzaam enigszins zacht. Hak de Spaanse peper en voeg die samen met komijn, koriander en knoflook toe. Bak dit nog 2-3 minuten. Voeg suiker, zout, peper en tomaten met sap toe. Kook de saus nog 5-6 minuten op een matig vuur zodat ze indikt. Voeg eventueel tomatenpuree toe voor de kleur. Breng de saus op smaak en gebruik haar warm.



Mangomousse

Type gerecht: Nagerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

- 3 rijpe mango's
- 1 klein stukje verse gember
- 160 gram gezeefde poedersuiker
- sap van 1 limoen
- 2 kiwi's
- 0,15 liter slagroom

Bereidingswijze:

Snijd mango's doormidden door aan één kant van de grote pit te snijden. Schep het vruchtvlees in een kom, blender of keukenmachine. Voeg gember, poedersuiker en limoensap toe en pureer de vruchten tot een glad mengsel. Klop de slagroom stijf en spatel die door de mangomousse. Verdeel het mengsel over 8 schaaltjes en zet ze 1 uur in de koelkast voor gebruik. Snijd de kiwi's in kleine stukjes en gebruik ze om de mousse te garneren.