Menu van kookavond 03-12-2018

Samengesteld door: Wim Hovens

Gerechten:

Voorgerecht: Herfstsalade van kip met appel en ei
Tussengerecht: Mexicaanse tomaten-paprikasoep met balletjes
Hoofdgerecht: Ovenschotel met gerookte zalm en spinazie
Nagerecht: Appel-ananas crumble



Herfstsalade van kip met appel en ei

Type gerecht: Voorgerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

- 4 vrije uitloop eieren
- 1 bosje radijs
- 2 venkel knollen
- 2 Elstar appels
- 1 kropsla
- 2 stengels bleekselderij
- 4 eetl. olijfolie, extra vierge
- 2 eetl. citroensap
- 600 g kipfilet
- 1 theel. venkelzaad
- 4 eetl. bieslook, fijngehakt

Bereidingswijze:

Kook de eieren 7 minuten. Giet af en laat ze schrikken onder koud, stromend water.
Halveer de radijsjes en schaaf de venkel in dunne plakjes. Boen de appels schoon en snij ze in kwarten. Verwijder het klokhuis en snij de appel in dunne plakjes. Snij de bleekselderij in stukjes. Verwijder de buitenste bladeren van de kropsla. Haal de rest los en was en droog de blaadjes. Meng ze in een ruime kom met de radijsjes, appel, bleekselderij, olie en het citroensap.

Snij de kipfilet in dunne plakken van 1 cm. Bestrooi met peper, zout en venkelzaad. Knip een stuk bakpapier uit dat past in een koekenpan. Verhit de pan en leg het bakpapier erin met de kip erop. Zo heb je geen olie nodig om de kip te bakken. Keer de stukken na 3 minuten en bak ze nog 2 minuten op de andere kant. Haal uit de pan en snij in schuine repen van 2-3 cm.

Serveer de salade in diepe borden met de stukken kip en een gehalveerd ei. Bestrooi met bieslook.



Mexicaanse tomaten-paprikasoep met balletjes

Type gerecht: Tussengerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

- 2 kg trostomaten (in grove stukken)
- 6 rode puntpaprika’s (in grove stukken, zonder zaadjes)
- 4 uien (in halve ringen)
- 4 teentjes knoflook (in plakjes)
- 12 eetl. olijfolie
- 500 g rundergehakt
- 2 eetl. Mexicaanse kruiden
- 2 eetl. paneermeel of 1 beschuit (verkruimeld)
- 1200 ml groentebouillon of vleesbouillon
- 2 eetl koriander (fijngehakt)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de tomaten, paprika’s, uien en knoflook in een ovenschaal en besprenkel met 6 eetlepels olijfolie. Bestrooi met zout en peper en rooster de groenten 20-25 minuten in de oven tot ze zacht en een beetje bruin zijn.

Meng intussen het gehakt met de Mexicaanse kruiden, eventueel extra zout en peper en paneermeel. Vorm er kleine balletjes van. Bak deze balletjes in de rest van de olie in circa 8 minuten gaar.

Neem de groenten uit de oven en schep deze in een soeppan door de bouillon. Pureer de soep met een staafmixer, maar niet helemaal glad. Laat de soep iets inkoken tot de gewenste dikte en schep de gehaktballetjes en mais erdoor. Bestrooi de soep met de koriander.

Ovenschotel met gerookte zalm en spinazie

Type gerecht: Hoofdgerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

- 400 ml room culinair
- 2 eetl. dijonmosterd
- 4 zakjes aardappelpuree voor ovenschotel
- 1 eetl. traditionele olijfolie
- 1200 g verse spinazie
- 300 g geraspte kaas voor ovengratin
- 1 kg gerookte zalmsnippers

Bereidingswijze:

Oven voorverwarmen op 250 graden. Room en mosterd met zout en peper naar smaak tot saus roeren. Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

In een wokpan de olie verhitten en de helft van de spinazie al omscheppend laten slinken. Uit wok in vergiet scheppen en ook andere helft van de spinazie laten slinken. Vocht uit de spinazie drukken en op smaak brengen met peper en zout.

Ovenschaal achtereenvolgens vullen met spinazie, zalmsnippers, aardappelpuree, roomsaus en gratinkaas. Ovenschotel 5 tot 10 minuten in de oven gratineren.



Appel-ananas crumble

Type gerecht: Nagerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

- 4 Elstar appels, in blokjes
- 0,5 verse ananas, geschild en in blokjes
- 200 g suiker
- 50 g vlierbloesemsiroop
- 2 eetl. maïzena
- 2 limoenen, schoongeboend, geraspt en geperst
- 150 g roomboter
- 150 g bloem
- 150 g havermout
- snufje zout
- 16 eetl. magere kwark

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 170 graden. Meng de appel en ananas met 100 g suiker, de siroop, maïzena en het rasp en sap van de limoen. Verdeel de appel en ananas over de schaaltjes.

Meng dan de rest van de suiker met de boter, bloem, havermout en het zout in een kom en wrijf het mengsel snel met koele vingers tot een mooi kruimeldeeg. Verdeel het kruimeldeeg over het fruit en bak 25-30 minuten in de oven.

Serveer de crumble warm met twee quenelles kwark.