

# Menu van kookavond 08-04-2019

Samengesteld door: Jan Vercoulen

## Gerechten:

- Voorgerecht: Puntpaprika's met lamsgehakt en feta  
Tussengerecht: Filodeegpakketje met witte kool, gehakt en kaassaus  
Hoofdgerecht: Verklede kip  
Nagerecht: Romig dessert van vanillehangop en rabarbercompote



## **Puntpaprika's met lamsgehakt en feta**

Type gerecht: Voorgerecht

Aantal personen: 8

## Ingrediënten:

- 4 rode puntpaprika's
- 700 g lamsgehakt
- 1 ei
- 130 g zwarte olijven (ontpit)
- peper
- zout
- komijn
- ras-el-hanout
- 70 g paneermeel
- 130 g feta
- 1 takje rozemarijn
- 1 teen knoflook
- 200 g geraspte kaas
- panko (Japans broodkruim)
- olijfolie
- een handvol peterselie

## Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor tot 180 graden. Snijd de puntpaprika's in de lengte open. Verwijder de pitjes. Neem de mengkom van de keukenmachine en doe er het lamsgehakt in. Breek het ei en voeg het bij het gehakt. Hak de olijven fijn en doe ze ook bij het vlees. Kruid met een snuif peper, zout, komijn en ras-el-hanout. Meng het gehakt met de keukenmachine. Voeg paneermeel toe om het mengsel de nodige stevigheid te geven. Snijd de fetakaas in blokjes en doe ze erbij. Rits de blaadjes van de rozemarijn en hak ze fijn. Doe de rozemarijn bij het gekruide gehakt.

Leg de paprikahelften op een bakplaat. Vul ze met het gehaktmengsel. Schep enkele eetlepels panko in een apart mengkommetje. Besprenkel het broodkruim met olijfolie en doe er wat geraspte look bij. Meng met je (propere) vingers. Strooi de gekruide panko en de geraspte kaas op de gevulde

paprika's. Bak ze 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Serveer met een gevulde puntpaprika en wat fijngehakte peterselie.



## Filodeegpakketje met witte kool, gehakt en kaassaus

Type gerecht: Tussengerecht

Aantal personen: 8

### **Ingrediënten:**

- 0,5 witte kool
- boter
- peper
- zout
- 1 kg lamsgehakt
- komijn
- 60 g boter
- 80 g bloem
- 7 dl melk
- 200 g gemalen kaas (bv. Emmentaler)
- nootmuskaat (versgeraspt)
- 1 citroen (het sap)
- 2 eieren
- 2 pakken filodeeg
- arachideolie

### **Bereidingswijze:**

#### **Vulling:**

Snijd de witte kool in kwarten. Verwijder het buitenste blad. Rasp de kool in dunne sliertjes met een mandoline of zuurkoolrasp. Smelt een klont boter in een hoge pan. Stoof de slierten kool in de boter. Doe er een scheutje water bij en kruid met peper en zout. Roer om. Zet een deksel op de pan en laat de kool op een zacht vuur garen. Prak het lamsgehakt met een vork en kruid met komijn. Zet een tweede pan op het vuur. Smelt een klontje boter en bak het gehakt krokant in de boter.

#### **De kaassaus:**

De basis van de kaassaus is een klassieke roux. Smelt de boter in een hete kookpot en voeg er vervolgens de bloem aan toe. Laat het bloemmengsel al roerend “opdrogen”, maar let erop dat de roux niet aanbakt en bruin kleurt. Zodra je een zoete biscuitgeur ruikt, schenk je de melk in de pot. Blijf doorroeren met een garde tot de saus bindt. Wanneer je lang genoeg geroerd hebt, krijg je een gladde bechamelsaus. Roer de gemalen kaas door de warme bechamelsaus. Kruid de saus naar smaak met zout, peper van de molen en (versgeraspte) nootmuskaat. Pers er het citroensap bij.

#### **De filodeegpakketjes:**

Laat het gehakt uitlekken in een zeef. Meng het vlees onder de gestoofde witte kool en roer er de kaassaus door. Laat even afkoelen. Splits het ei. Klop de eierdooier los met een scheutje water. Vries het eiwit eventueel in voor later gebruik. Bestrijk een vel filodeeg met eierdooier. Vouw het dubbel. Schep een toef van de kool-gehaktvulling op het vel. Vouw er een hoek schuin overheen,

zodat er een driehoek ontstaat. Druk de randen goed vast. Rol het driehoekje om en herhaal dit tot je bij het einde van de lap deeg bent. Verwarm een flinke scheut arachideolie in een pan. Bak de filodeegpakketjes aan beide kanten goudbruin in de olie. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveer de pakketjes met een toef mosterd als dip of geef er een fris slaatje bij.



## Verklede kip

Type gerecht: Hoofdgerecht

Aantal personen: 8

### Ingrediënten:

- 2 kilo kippendijfilets
- 8 uien
- kruidnagelpoeder
- 12 laurierblaadjes
- 8 eetlepels stroop
- azijn
- 3 bouillonblokjes
- rouxkorrels
- aardappelen
- 2 zakjes gemengde salade
- dressing naar keuze

### Bereidingswijze:

Kip inwrijven met peper, zout en kruidnagelpoeder. Uien in ringen snijden en bruin bakken in boter. Kip in een aparte pan aanbraden en bij de uien voegen. Stroop, scheut azijn, 2 bouillonblokjes, 2 kopjes water en laurierblaadjes toevoegen. Uurtje laten pruttelen op zacht vuur.

Eventueel nog op smaak brengen met het derde bouillonblokje. Indien de saus te slap is binden met rouxkorrels. Aardappelen afkoken en laten afkoelen. In schijfjes snijden en bakken.

Verklede kip serveren met gebakken aardappelen en sla met een beetje dressing.

# Romig dessert van vanillehangop en rabarbercompote

Type gerecht: Nagerecht

Aantal personen: 8

## **Ingrediënten:**

- 1 l halfvolle vanilleyoghurt
- 1 kaneelstokje
- 3 kruidnagels
- 1 krulletje citroenschil: het geel met een dunschiller eraf geschild
- 1 kg rabarber, schoongemaakt en in stukken van 2 cm
- 250 g fijne suiker
- 125 ml slagroom
- 50 g hazelnoten, kort geroosterd in een droge koekenpan en gehakt

## **Bereidingswijze:**

Leg een schone theedoek in een zeef en zet de zeef op een kom die in de koelkast past. Giet de vanilleyoghurt erin en zet een nacht in de koelkast om uit te lekken.

Breng de volgende vijf ingrediënten van de lijst in een ruime pan aan de kook. Kook onder af en toe roeren zo'n 15 minuten tot de rabarber gaar is en het de consistentie heeft van appelmoes. Laat de rabarbercompote helemaal afkoelen, ongeveer 1 uur.

Verwijder het kaneelstokje, de citroenschil en de kruidnagels. Schep de uitgelekte yoghurt in een kom. Schep de afgekoelde rabarber er kort en losjes door. Het moet niet helemaal glad zijn.

Klop de slagroom stijf en schep die er ook door. Schep de mousse in acht coupes. Bestrooi met gehakte nootjes.