Menu van kookavond 28-09-2020

Samengesteld door: Rob Drissen

Gerechten:

Voorgerecht: Japanse Biefstuksalade
Hoofdgerecht: Chicken Katsu curry
Nagerecht: Dessert sushi met fruit



Japanse Biefstuksalade

Type gerecht: Voorgerecht
Aantal personen: 5

Ingrediënten:

- 250 g mihoen
- 1 komkommer
- 1 bosje radijs
- 150 g waterkers
- 12 eetl. Japanse sojasaus
- 8 eetl. rijstazijn
- 2 theel. kristalsuiker
- 2 theel. wasabi-pasta
- 2 theel. sesamolie
- 3 biefstukken
- 4 eetl. geroosterde sesamzaadjes
- zout
- peper
- zonnebloemolie (om te bakken)

Bereidingswijze:

Breek de mihoen doormidden en bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel af met koud stromend water.
Schil de komkommer en snijd in reepjes. Snijd het radijsblad af en was de radijsjes. Snijd de radijs in partjes. Verwijder harde steeltjes uit de waterkers. Klop de sojasaus, rijstazijn, wasabi en sesamolie tot een dressing.

Bestrijk de biefstukken met zonnebloemolie. Verhit de pan en bak de biefstukken op hoog vuur in 3-4 minuten rondom bruin en van binnen rosé. Laat het vlees 1 minuut op een snijplank rusten. Snijd het daarna in dunne plakjes.

Verdeel de mihoen over de borden. Meng de waterkers, radijsblad en komkommer met de dressing. Schep de salade op de mihoen en verdeel de radijs erover. Leg de biefstuk op de salade en bestrooi deze met zout, peper en sesamzaadjes.



Chicken Katsu curry

Type gerecht: Hoofdgerecht
Aantal personen: 5

Ingrediënten:

Chicken:
- 5 kippendijen
- 150 g bloem
- 180 g panko
- 2 eieren (losgeklopt)
- zonnebloemolie (om te bakken)
- zout
- 400 g rijst

Curry:
- 1 ui (fijngehakt)
- 2 tenen knoflook (fijngehakt)
- 1 eetl. verse gember (geraspt)
- 1 eetl. bloem
- 1 theel. kerrie
- 1 theel. garam masala
- 1 theel. kurkuma
- snufje gedroogde chili
- 2 theel. rijstazijn
- 2 theel. honing
- 650 ml kippenbouillon
- 0,5 winterpeen (in halve plakjes)
- 2 zoete aardappels (in blokjes)
- Handje edamame (jonge sojaboontjes)
- 1 eetl. maïzena
- zout
- scheutje zonnebloemolie

Bereidingswijze:

Pak een grote pan en verhit daarin een scheutje zonnebloemolie voor de curry. Bak de ui en laat die in ongeveer 5 minuten op laag vuur zacht worden. Voeg de knoflook en de geraspte gember toe en laat ongeveer een minuutje meebakken. Doe daarna de kerrie, garam masala, kurkuma en gedroogde chili in de pan en laat ongeveer 30 seconden bakken, tot er heerlijke geuren opstijgen.

Roer de bloem erdoorheen en laat ongeveer een minuut bakken. Giet er dan de kippenbouillon op en roer samen met de bloem tot een glad mengsel. Voeg ook de rijstazijn en de honing toe. Breng aan de kook en zet het vuur laag. Voeg de stukjes wortel en de zoete aardappel toe en laat alles 15 tot 20 minuten op laag vuur garen, tot de groenten beetgaar zijn.

Kook de rijst.

Bereid ondertussen de krokante kip. Zet 3 borden klaar: eentje met bloem, eentje met losgeklopte eieren en eentje met panko. Bestrooi de kippendijen aan beide kanten met zout.
Verhit een flinke laag olie (van ongeveer 2 cm hoog) in een pan. Haal de stukken kip achtereenvolgens door de bloem, het ei en de panko. Druk goed aan zodat ze helemaal bedekt zijn. Bak de gepaneerde kip in de olie aan beide kanten bruin en gaar. Laat uitlekken op keukenpapier.

Terug naar de curry. Meng de eetlepel maïzena met twee eetlepels water in een kommetje en roer die door de curry om in te dikken (Is de curry dik genoeg? Sla deze stap dan over). Roer de edamame erdoorheen.

Snijd de krokante kip in reepjes. Lepel de katsu curry over de rijst en leg de krokante kip er bovenop.



Dessert sushi met fruit

Type gerecht: Nagerecht
Aantal personen: 5

Ingrediënten:

- 200 g dessertrijst
- 400 ml kokosmelk
- 300 ml water
- 1 zakje vanillesuiker
- 3 eetl. suiker
- garnering zoals aardbeien, kiwi, mango, blauwe bessen

Bereidingswijze:

Breng de dessertrijst met de kokosmelk, water, vanillesuiker en gewone suiker aan de kook. Laat dit al roerende 12 minuten pruttelen (pas op want de onderkant verbrand snel). Als al het vocht is opgenomen en er een witte brij is ontstaan zet je het vuur uit en laat je de rijst afkoelen.

Was, schil en snijd ondertussen het fruit in plakjes. Als de rijst helemaal of grotendeels is afgekoeld dan kun je er vormpjes mee maken. Maak je handen een beetje vochtig met water en neem een kleine eetlepel rijst in je handpalm en kneed er langwerpige vormpjes van. Leg ze op een schaal of bordje en leg de plakjes fruit er op. Bewaarde sushi met fruit zolang in de koelkast of serveer direct.

Tip:
Serveer de sushi met een lekkere vruchtencoulis.