



Lunchrecepten

Pittige pecannoten

1 eiwit
1 tl vanillesuiker
150 g basterdsuiker
snufje kaneelpoeder
1/2 tl cayennepeper
400 g pecannoten

Verwarm de oven voor op 180°C. Klop het eiwit stijf en voeg de suiker en de smaakstoffen toe.

Vermeng de noten ermee en rooster dit gedurende 25-30 minuten op een bakplaat in een hete oven.

Suiker: het spannende effect zit in de cayenne en de suiker die om de noot geplakt zit.

Tomatenchutney

2,5 kg pomodoritomaten
1 ui
2 el sesamzaad
100 g boter
8 saffraandraadjes
3 el honing
3 el suiker
1/2 el kaneel

Ontvel de tomaten, halveer ze in de lengte en verwijder de zaadjes. Pel en snipper de ui. Rooster de sesamzaadjes op een matig hoog vuur in een droge koekenpan (ca. 2 minuten). Verwarm de boter in een grote pan, voeg de tomaten, de ui, de saffraandraadjes en wat zout en peper toe. Laat het geheel afgedekt op een laag vuur ongeveer 45 minuten pruttelen. Af en toe roeren. Chutney is goed als het ingekookt is en al het vocht verdampt is. Roer honing, suiker en kaneel erdoor en laat dit al roerende nog enkele minuten pruttelen. Laat afkoelen en bestrooi het vlak voor het serveren met de geroosterde sesamzaadjes.

Suiker: de suiker in de chutney balanceert de smaak tussen de zuren van de tomaat.

Kweeper met kardemom

Bijgerecht voor 4-6 personen

500 ml witte wijn
500 ml water
300 g suiker
1 kaneelstokje
5 kardemomzaadjes
schil van 1/2 citroen
1,5 el citroensap
4 kweeperen

Doe alle ingrediënten (behalve de kweeperen) in een grote pan en breng het geheel aan de kook.

Schil ondertussen de kweeperen en snijd ze in kwarten. Verwijder de klokhuisen.

Kook op een laag vuur de kweeperen in de kardemomsiroop. Leg er een bord op, zodat ze onder blijven staan. Kook ze ca. 45 minuten of totdat er gemakkelijk met een aardappelmesje in geprikt kan worden. Laat de kweeperen afkoelen in het vocht. Koud of warm serveren.

Suiker: de suiker in de kweeper zorgt ervoor dat de smaak van de kweeper omhoog gehaald wordt

Bastilla met duif

Voorgerecht voor 6 personen

3 uien
30 g peterselie
30 g koriander
8 schoongemaakte duiven
150 g boter
3 el ras al-hanout (verkrijgbaar bij Marokkaanse slagers en winkels)
6 saffraandraadjes
200 g blanke amandelen
poedersuiker
2 eieren
1 tl gemalen fenegriek
rasp van 1/2 sinaasappel
1 pak filodeeg (10 vellen, diepvries)

Pel en snipper de uien. Hak de peterselie en de koriander fijn. Bestrooi de duiven met wat zout en peper. Verhit in een ruime pan 50 g boter. Braad hierin op een matig hoog vuur de duiven rondom goudbruin. Haal de duiven uit de pan en bak hierin de fijngesnipperde uien ca. 3 minuten. Voeg de fijngehakte kruiden, de ras al-hanout en de saffraandraadjes toe en bak dit 1 minuut mee. Leg de duiven terug in de pan en schenk er 3 dl water bij en laat de duiven, met het deksel op de pan, op een laag vuur in ca. 1 uur gaar worden. Keer de duiven halverwege de kooktijd. Verhit ondertussen een koekenpan met antiaanbaklaag en bak hierin op matig hoog vuur de amandelen goudbruin. Hak de amandelen zeer fijn en meng ze met 3 el poedersuiker. Haal de duiven uit de pan en laat ze afkoelen. Klop de eieren los in een kom. Roer de losgeklopte eieren door de achtergebleven saus en laat het geheel ca. 3 minuten al roerende op een laag vuur gaar worden. Verwarm de oven voor op 200°C. Verdeel het duivenvlees in kleine stukjes, verwijder de velletjes en botjes. Smelt de rest van de boter. Beboter een rond bakblik met opstaande rand (24 cm Ø). Beboter 5 vellen filodeeg en verdeel deze over de bodem van het bakblik (laat wat van het filodeeg over de rand uitsteken). Vul het bakblik eerst met de stukjes duif, daarna de saus en als laatste de amandelen. Beboter de rest van het filodeeg en bedek de vulling met 1 velletje filodeeg. Sla de over de rand uitstekende vellen terug en leg de rest van de vellen (in ronde vorm gevouwen) er bovenop, zodat je een mooie ronde bastilla krijgt. Bak de bastilla in het midden van de voorverwarmde oven in ca. 30 minuten goudbruin. Even laten afkoelen. Haal de bastilla uit de vorm en serveer op een groot bord of schaal. Bestrooi de bastilla royaal met poedersuiker. Garneer eventueel met wat kaneel. Serveer de bastilla in zijn geheel of snijd de bastilla in puntjes.

Suiker: poedersuiker op de bastilla zorgt voor smaak en de mooie presentatie van het gerechtje

Wilde zeebaarsfilet met venkelpuree en prei

Hoofdgerecht voor 4 personen

3 venkelknollen
100 g roomboter
2 kleine preien
1 el venkelzaad
4 stukken zeebaars (à 150 g)
2 el olijfolie, extra vierge
1 zakje waterkers

Maak de venkel schoon en snijd deze in parten. Kook de venkel in een pan met kokend water en zout in 8-10 minuten gaar. Schep de venkel uit het water en pureer deze in de keukenmachine. Voeg 2 el boter en zout en peper naar smaak toe. Maak de prei schoon en snijd ze in stukken van 5 cm. Was in lauw warm water het zand uit de prei. Stoof de prei in 2 el boter met wat venkelzaad op een laag vuur in 20 minuten gaar. Dep de zeebaars met keukenpapier droog en bestrooi met zout en peper. Verhit 1 el olijfolie in een pan met antiaanbaklaag en bak de zeebaars op de velkant in 5 minuten goudgeel. Draai de vis om en bak de andere kant nog 1 minuut. Schep de venkelpuree op een bord, leg de gebakken vis op de puree en schep de prei erboven. Roer de waterkers om in een kom met olie en zeezout en leg deze naast de prei.

Zoetzure saus

500 ml kippenbouillon
200 ml ketchup
2 steranijs
1 stukje gember
200 g suiker
25 ml olijfolie
1 el sojasaus
25 ml rode wijnazijn
1/2 stengel citroengras (sereh)

Doe alle ingrediënten in een pan, roer deze goed door elkaar en laat het mengsel een half uur op laag vuur trekken. Breng de saus op smaak met zout en peper.

Suiker: de suiker in de saus van het hoofdgerecht zorgt voor een mooie glans in de saus