

Aperitiefhapjes

Als aperitief kiezen we voor eenvoudige, gezonde hapjes met een eigen karakter.

Zuiders spiesje van bolletjes mozzarella en kerstomaatjes

Mozzarellabolletjes besprenkelen met olijfolie en Provençaalse kruiden en een uurtje laten marineren
Kerstomaatjes kiezen van gelijk grootte
Op een tandenstoker 1 van elk spiesen

Oosters toastje met gebakken pangasiusfilet in een kleedje van mild currypoeder & geraspte kokos

Verse toastjes van 3 x 3 cm bereiden van donker brood
Pangasiusfilet in vierkantjes van 3 x 3 cm snijden en paneren met mengsel van geraspte kokos en mild currypoeder
De stukjes vis grillen of bakken in een weinig olie en op de toastjes schillen, garneren met ¼ kerstomaatje

Vlaams pakketje van Filet d'Anvers met komkommerballetjes

Komkommerballetjes uitsteken met pommes Parisiennelepeltje
Deze verpakken in een sneetje Filet d'Anvers en dichtbinden met een bieslookstengel

Hollands spiesje van maatjesharing en rode bietblokjes

Maatjesharing in blokjes van 2 x 2 cm snijden
Rode bieten koken, pellen, afkoelen en versnijden in kubussen van 2 x 2 cm
Op een tandenstoker 2 stukjes maatjesharing en 1 blokje rode biet steken, bestrooien met gehakte dille

Brusselse witloofschuitjes met julienne van gedroogde ham

Gedroogde ham in zeer fijne julienne snijden en even besprenkelen met olijfolie, smaken accentueren met peper van de molen
Verse witloofstronken verdelen in aparte blaadjes van gelijke grootte en deze vullen met julienne van gedroogde ham
Afwerken met fijngehakte peterselie of koriander

Russisch soepje met kippenmagen en kippenharten

Kippenmagen en kippenharten 5 minuten koken in water met een beetje zout en gestold bloedeiwit afschuimen
Verder koken met een julienne van groenten en een kruidenboeketje (tijm, laurier, bonenkruid samengebonden)
Als het vlees gaar is, uit de soep halen en versnijden in fijne reepjes
Serveren in espressotassen of aperitiefsoepkommetjes

Voorgerechten

Mosselsoepje met venkel en saffraan

INGREDIËNTEN (4 pers.)

- 1 kg Zeeuwse mosselen
- 2 uien (120 gr)
- 2 middelgrote wortelen (200 gr)
- ½ venkelknol (150 gr)
- 1 eetlepel boter (12 gr)
- Kruiden: peper, laurier, tijm, bonenkruid, peterselietakjes, saffraan
- 1 glas droge witte wijn (15 cl)
- 10 cl room

Voedingswaarde:

Per portie: 226 kcal (938 kJ) en 10 % vet, 14 % eiwit en 8 % koolhydraten.

BEREIDING EN PRESENTATIE

Eerst de mosselen bereiden op de klassieke Vlaamse manier. Uien, wortelen en venkel versnijden in brunoise of julienne en aanstoven in boter. De mosselen spoelen in ruim, gezouten water. Als de uien voldoende gestoofd zijn, de mosselen toevoegen. Kruiden met laurier, tijm, bonenkruid, peterselietakjes en gemalen peper en bevochtigen met de witte wijn. Afdekken met een deksel en op middelgroot vuur laten garen tot ze volledig geopend zijn. Na gaartijd de mosselen uit de schelp halen, de groenten met een spaan uit het vocht scheppen en bij het mosselvlees voegen. Het mosselvocht door een fijne zeef gieten (of voorzichtig afgieten en de bodem niet gebruiken) en bij het mosselvlees en de groenten voegen. Zachtjes opwarmen en afwerken met een scheutje culinaire room en een mespuntje saffraan. Serveren met een beetje gehakte peterselie.



Spiesje van St.-Jacobsvruchten op spinaziebedje

INGREDIËNTEN (4 pers.)

- Spiesje:
- 8 St.-Jacobsvruchten (ongeveer 280 gr)
 - 8 Parijse champignons (ongeveer 150 gr)
 - 8 kerstomaten (ongeveer 100 gr)
 - Kruiden: peper, zout en milde currypoeder
 - 1 eetlepel olijfolie (10 gr)

Garnituur:

- 500 gr verse jonge spinazie
- 1 eetlepel boter (12 gr)
- Pijnboompitten (50 gr)
- Kruiden: peper, zout en nootmuskaat

Voedingswaarde:

Per portie: 204 kcal (854 kJ) met 18 % eiwit, 12 % vet en 7 % koolhydraten.

Hoofdgerecht

Eendenborst met veenbessen en boschampignons, met gebakken aardappelblokjes

INGREDIËNTEN (4 pers.)

- Eendenborst:
- 4 eendenborsten (bruto 1 kg – netto vlees 0,6 kg)
 - 1 eetlepel boter (12 gr)
- Saus:
- 100 gr gedroogde veenbessen
 - 500 gr gemengde boschampignons
 - 20 cl wildfond
 - Kruiden: zout, peper, gemberpoeder
- Aardappelen:
- 600 gr geschilde kookvaste aardappelen
 - Kruiden: zout, peper, 2 teentjes knoflook en gehakte peterselie

Voedingswaarde:

Per portie: 555 kcal (2325 kJ) en 48 % vet, 19 % eiwit en 53 % koolhydraten.

BEREIDING EN PRESENTATIE

In het vel van de eendenborsten insnijdingen maken in ruitvorm (zodat het overtollige vet kan uitbakken tijdens de bereiding). De eendenborsten kruiden met peper en zout en aanbakken in hete boter op het vuur. Als het vlees mooi gekleurd is op het vuur, verder garen in de oven op 175°C. Het vlees uit de pan nemen en de helft van het bakvet afgieten in een andere pan, in de rest van het bakvet de gemengde boschampignons bakken. Na enkele minuten de kort in lauw water geweekte gedroogde veenbessen toevoegen en daarna de wildfond, op smaak brengen met peper, zout en gemberpoeder. De saus laten inkoken tot de gewenste dikte. De aardappelen schillen en in blokjes van 1,5 bij 1,5 cm snijden. De aardappelblokjes pocheren gedurende 7 à 8 minuten zodat ze voorgedaard zijn maar nog stevig van structuur. De gepocheerde aardappelblokjes bakken in het bakvet van de eendenborsten en op smaak brengen met gesterste look, peper en zout en gehakte peterselie. De eendenborst versnijden in schijfjes van een halve cm dikte en op een bord schikken. Naast de eendenborst een lepel saus (met champignons en veenbessen) napperen en in een presentatiering de aardappelblokjes op het bord schikken.



Voedingswaarde hele maaltijd:

Per portie: 985 kcal (4117 kJ) met 73 % eiwit, 45 % vet en 68 % koolhydraten.

