

DAG ZEVEN

Menu gado-gado favoriet- Staal contra stilte

Van dit menu zijn allerlei varianten mogelijk met verschillende soorten groenten. Het wordt een fantastisch feestmaal met toevoegingen van bijv. seroendeng (gebakken kokosnippers), pinda's, gefruite uien, vegetarische kroepoek, maischips, lizensalade, loempia's, sinaasappelpartjes of fruitsalade (meloen) en vers korianderblad. De applecrumble smaakt er prima bij! In juni en juli zijn er echter nauwelijks geschikte appels voor de crumble. Survivalflappen, Deense gebakjes of dadelnotencake zijn dan goede alternatieve toetjes.

Voor vermijders van allergenen wat banaan, tofuplakjes en appel apart houden en 'naturel' opdienen. Eventueel ook een kommetje pinda-vrije sojasaus toevoegen.

7.1 Rijst

7.2 Groenten gado-gado (Indonesisch)

7.3 Pindasaus (Indonesische katjangsaus)

7.4 Gebakken banaan

7.5 Tofu plakjes

7.6 Omelet, Oosters gekruid

7.7 Applecrumble

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Rijst (recept zie dag 2)	[25-30] pers.
4 kg	7.1	(zilervlies)rijst	2 kg

Aantekeningen

- Geef plakjes hardgekookt ei in plaats van de omelet (dat bespaart wat werk).
- Andere ezra bijlagen zijn pinda's, gebakken uienringen of gefruite uitjes uit de toko, vegetarische kroepoek, maischips, stukken verse kokosnoot of een lizensalade, kropsla.
- Geef 60 g rijst p.p.; voor de voorbereiding zie opschrift op het pak of het recept bij 'Menu 'fusion' multicultureel'.

Stappenplan

DAAGS TEVOREN:

- Omelet voorbereiden incl. bakken en de tofu(of tempe)plakken eveneens (of morgen bakken)..
- De appels schillen, snijden met citroensap besprenkelen en goed afgedekt met huishoudfolie koel wegzetten (lichte verkleuringen verdwijnen bij het bakken).
- Toplaagmengsel voor applecrumble maken en op een koele plaats wegzetten (of appeltaart helemaal af maken).

- Bereid verschillende (zo veel mogelijk) van de groenten voor de gado-gado alvast helemaal of ten dele toe (anders kan het je morgen aan gaspitten ontbreken).
- Start de pindasaus – bereid de djerোক-bouillon en pel uien en knoflook (in huishoudfolie koel bewaren; NOG NIET snipperen). Het is mogelijk om de saus helemaal daags tevoren te bereiden – doe dit echter alleen als je een koele plaats hebt om hem te bewaren (en koel hem snel af bijv. door de pan in koud water te plaatsen).

KORT VOOR HET DINER:

- Oven aan zetten en applecrumble afwerken en erin zetten.
- Alles voor het koken van de rijst klaar zetten en start de bereiding op tijd.
- De banaan toebereiden en warmhouden. Idem tofu/tempe plakjes – op opwarmen.
- De pindasaus afmaken.
- De nog niet toebereide groenten voor de gado-gado klaarmaken en de al bereide groenten opwarmen. Neem de tijd om schalen bijeen te zoeken en alles zo aantrekkelijk mogelijk te rangschikken.
- De omelet in repen snijden, dubbelvouwen en mooi rangschikken.

Recept: Groenten gado-gado (Indonesisch)

Groenteschotel [zonder zuivel en glutenvrij].

Met een pindasaus erbij wordt dit smullen. Elk seizoen (met verschillende soorten groente)

Vorbereiding: ca. 1 ½ uur [20-40 min.] Bereiding: ca 1 ½ uur [40-60 min.]

Afwerking: 15 - 40 min. (incl. opwarmtijd)

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Groenten gado-gado	[25-30] pers.
ca. 15 kg	7.2	groente in het totaal, apart klaargemaakt (vers of diepvries, schoon):	ca. 7 kg
BIJV. A.		april t/m november	BIJV. A.
3 kg	7.2	sperziebonen	1,5 kg
4 kg (ca 6 stks)	7.2	(bloem)kool (een met stronk weegt ca 1 kg; schoon 640gr)	1,8 kg
2,5 kg	7.2	andijvie	1,25 kg
4 kg	7.2	eco-aardappels	1,0 - 2,0 kg
2,0 kg	7.2	taugé	1,0 kg
6	7.2	komkommers	3 – 4
OF BIJV. B		B. elk seizoen	OF BIJV. B
4,0 kg	7.2	sperziebonen	2,0 kg
5,0 kg	7.2	witte of Chinese kool	2,5 kg
4 kg	7.2	eco-aardappels	2,0 kg
2,5 kg	7.2	taugé	1,25 kg
6-7	7.2	komkommers	3 - 4
EN EXTRA	7.2	kropsla (1 per 25 pers.), schijfjes winterwortel of partjes tomaat	EN EXTRA

Vorbereiding:

- Verse bloemkool in kleine roosjes (2-3 cm) verdelen, afspoelen. Sperziebonen schoonmaken, witte en Chinese kool en andijvie eveneens en die in 2-3 cm grote stukken of in reepjes snijden.
- Aardappels in de schil koken, pellen als ze nog warm zijn en in partjes snijden.

Bereiding:

- Overige groente (behalve komkommer, kropsla en taugé) – iedere soort apart -beetbaar stoven - allemaal, of toch de meeste*, zonder toevoeging van kruiden.
- Taugé koud afspoelen, in ruim kokend water even opkoken en met schuimspaan eruit halen of door een vergiet afgieten (dit blancheren moet i.v.m. aanhangende bacteriën).

Afwerking:

- Groenten per soort in (oven)schalen doen en die afgedekt opwarmen (20-30 min.) in een op 180-200oC voorverwarmde oven. Of koud apart in schalen doen – of in een krans gerangschikt op een heel grote schaal leggen. Pindasaus altijd achter of in het midden van de groentes zetten!
- Komkommer (kort voor het eten) overlans in 8 parten snijden en die dan dwars in ca. 4 cm lange staafjes. Rangschik die dan in één laag in cirkels op platte borden of schalen. Gebruik kropslablad (of schijfjes wortel of partjes tomaat) om groenten te garneren

Recepten menu gado-gado favoriet

Opmerkingen

* De groenten zo veel mogelijk daags tevoren klaarmaken, koel bewaren en kort opwarmen in de oven (200oC) maakt ze het meest aantrekkelijk. In Indonesië worden ze meestal koud opgediend.

* Voor wat extra kleur de (bloem)kool geel kleuren door ze te stoven met per kool 2 theel. kurkumapoeder.

* Vél groentevariatie en veel bijlagen vergroten het smulfeest: rijst en pindasaus zijn bij Indonesische gado-gado onmisbaar, andere mogelijkheden zijn tempé of tofu plakjes of sticks, gebakken banaan, hardgekookte eieren of Oosterse omeletreepjes, geroosterde pinda's (met kokosrasp), kant-en-klaar gekochte gefruite uitjes, gebakken kroepoek (vegetarische).

Recept: Pindasaus (Indonesische katjangsaus)

Soep & saus [allergenen: pinda! zonder zuivel en glutenvrij].

Elk seizoen

Bereiding: ca. 1 ½ uur [30 – 40 min.] ---Afwerking: 5 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Pindasaus	[25-30] pers.
10	7.3	uien (een = 100g)	5
120 ml	7.3	olie	60 ml/ 6 eetl.
10 teentjes	7.3	knoflook	5 teentjes
2 kg	7.3	pindakaas (naturel; 1 kg= 25 eetl.)	1 kg
15	7.3	diepvries of gedroogde blaadjes daoen djeroek (citroenlaurier)	5 – 8
2,0 l	7.3	water	1,0 l
10 eetl.	7.3	gezuiverde (zie * onder) tamarindemoes of azijn	5 eetl.
2 schijf	7.3	Javaanse palmsuiker (of per schijf 5 theel. (basterd)suiker)	1 schijf
500 gr	7.3	geraspte kokos (of per 250 g 4 zakjes santen of 125 g creamed coconut =kokosboter; of combinaties daarvan)	250 gr
ca. 400 ml	7.3	zoete (medja of manis) ketjap (liefst tjap kaki tiga)	ca. 200 ml
12 theel.	7.3	zout	4 – 6 theel.
6 theel	7.3	sambal oelek (naar smaak; of per theel. ½ theel. chilipoeder)	2 – 3 theel

Bereiding:

- Breng de helft van het water aan de kook met daarin de djeroekblaadjes. Laat van het vuur af nog een poos trekken.
- Knoflook en uien pellen, snipperen en glazig fruiten in de hete olie. Voeg pindakaas, vocht waarin de djeroek heeft gekookt (blaadjes eruit zeven), rest van het water, tamarindemoes, suiker, kokos of santen, zout en ketjap en sambal toe. Laat zachtjes pruttelen, af en toe roeren, ca. 15 minuten (liever niet langer om afscheiding van olie te voorkomen). Is de saus erg dik, voeg dan nog wat water toe.

Afwerking:

- Roer er de sambal door. Proeven en EVENTUEEL op smaak brengen: te zuur – met wat ketjap of suiker; te zoet met wat azijn. Voeg EVENTUEEL wat water toe om afscheiding van olie te compenseren; of schep een overmaat aan olie van de saus af. Restanten snel afkoelen (in bak met water) en in de koelkast bewaren; anders kan de saus snel bederven.

Opmerkingen:

*Ongezuiverd tamarindemoes (met schillen en peulen zuiveren): vermengen met de helft van het water dat je voor het recept nodig hebt; moes met vork lospraken en poos laten trekken. Zeef de massa - het vocht, de 'asem' gebruik je voor de saus en wat in het zeef achterblijft gooi je weg of je trekt er nog een keer asem van voor later.

Recept: Gebakken banaan, appel, uien of groentenringen

Bijgerecht [allergenen: zonder zuivel en – zonder bloem - glutenvrij].

Een aanlokkelijke toevoeging bij elke warme maaltijd of het vijfduurtje.

Elk seizoen

Vorbereiding: 20 [10 min.] ---

Bereiding: ca. 1 uur [30 min.]

Afwerking: 5 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Gebakken banaan, appel, uien of groentenringen	[25-30] pers.
30	7.4	bananen (of appels; of uien of groente, 2 stuks of 75 g p.p.*)	15
400 g *	7.4	kikkererwtenmeel (of bloem* - 1 eetl. = 10 g)	ca. 200 g
2 theel.	7.4	bakpoeder r of maagzout	1 theel.
	7.4	water	
1 theel.	7.4	zout	snufje
	7.4	EVENTUEEL snufjes kerrie- koriander-, gember- en/ of chilipoeder	
	7.4	olie om te bakken	
	7.4	EVENTUEEL poedersuiker	

Vorbereiding:

- Meng de bloem en overige ingrediënten tot een dun klontvrij beslag (iets dikker dan voor pannenkoeken).
- Bananen schillen en 1x overlangs en dan 1x overdwars snijden
- Appels wassen of schillen, ontpitten (bijv. met appelboor) en in ½ -1 cm dikke plakken snijden.
- Uien pellen en overdwars in plakken snijden, even in water leggen en trek de ringen dan uiteen.
- Voor groentenringen (= Indiaas, pakora's): gebruik plakken of stukken aubergine, aardappel, paprika, bloemkool of blaadjes spinazie.

Bereiding:

- Verhit olie in een koekenpan, frituurpan of wok. Doe een eerste portie (4 – 8 stukken) van het fruit of de groente in het beslag. Vis stuk voor stuk met twee vorken uit het beslag en bak zoveel tegelijk goudbruin en gaar als in je pan passen zonder aan elkaar te plakken. (draai in de koekenpan na enkele minuten om). Doe de volgende portie in het beslag enzovoort. Hou de gebakken stukken warm in een ovenschaal of in een bakblik in de voorverwarmde oven (180oC) – leg ze zo mogelijk niet op elkaar.

Afwerking:

Dien heet op; poedersuiker er apart bijgeven.

Recept: Tempé of tofu plakjes in knapperig-kruidig jasje

Bijgerecht, eiwitrijk

Een eiwitrijk extraatje – knapperig en smakelijk door de bereiding. Bijgerecht [zonder zuivel, niet glutenvrij]. Elk seizoen

Vorbereiding: 40 [20 min.] ---Bereiding: ca. 60 [30 min.]

Afwerking: 5 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Tempe of tofu plakjes	[25-30] pers.
4 kg	7.5	(1 groot pak) tempé, tofu (ook tahoe genaamd)	2 kg
10 eetl.	7.5	gemalen korianderzaad	5 eetl.
10 theel.	7.5	djintan (gemmerpoeder; of rauwe fijngehakte gemmer)	5 theel.
6 eetl.	7.5	zout *)	3 eetl.
30 teentjes	7.5	geperste knoflook	15 teentjes
450 ml	7.5	rijstemeel (of kikkererwtenmeel of maïzena)	15 eetl.
150 ml.	7.5	tarwebloem	5 eetl.
ca. 200 ml	7.5	water – of zoveel meer dat je een plakkend papje krijgt	ca. 100 ml
2 eetl.	7.5	citroensap of azijn	1 eetl.
	7.5	olie om te bakken	
	7.5	paneermeel of broodkruimels	

* Voor bananen in kruidig korstje: minder zout nemen, theel. in plaats van eetl.

Vorbereiding:

- Tempé overdwers in heel dunne (2mm) schijfjes of sticks snijden – of tofu in iets dikkere plakken of sticks (5 mm). Leg tofustukken op een droge schone theedoek en dep ze af.
- Meng overige ingrediënten tot een beslag.
- Haal enkele stukken tempé of tofu tegelijk door het beslag, rol portie na portie door paneermeel en bewaar goed met huishoudfolie afgedekt in de koelkast (maximaal een dag). Of portie voor portie paneren en meteen bakken.

Bereiding:

- Bak of frituur dit bijgerecht tot lichtbruin in hete olie (heel kort).

Afwerking:

- Dien deze hapjes liefst direct, heet en knapperig op – ze zijn dan het lekkerst, maar koud of opgewarmd zijn ze ook smakelijk. Kan ook als een klein extraatje over soep of een ander gerecht of soep worden gestrooid.

Recept: Omelet (of roerei), oosters of westers

Bijgerecht, eiwitrijk

Nog een eiwitrijk extraatje – in smaak afgestemd op de rest van de maaltijd. Elk seizoen

Bereiding: 1 ½ uur [40 min.]; afhankelijk van beschikbare koekenpannen) ---Afwerking: 5 - 10 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Omelet (of roerei), oosters of westers; (voor roerei bijv. bij het ontbijt 2 tot 3 eieren per persoon rekenen)	[25-30] pers.
10x 5		VOOR IN HET TOTAAL en in porties van 5 eieren (of 1 p.p.)	5x 5
10x 5	7.6	uien (3 grote of 6 kleine)	5x 5
5x 4	7.6	verse tomaten (of courgettes) of gepelde tomaten uit blik	5x 2
5x 10	7.6	eieren (middelmaat)	5x 5
10x 3 eetl.	7.6	olie	5x 3 eetl.
10x ½ theel.	7.6	zout	5x ½ theel.
5x 1 eetl.	7.6	water	5x 1 eetl.
EN AAN		Oosterse kruiden	EN AAN
10x 1 snufje	7.6	chilipoeder	5x 1 snufje
10x ¼ theel.	7.6	kurkumapoeder	5x ¼ theel.
10x 2 takjes	7.6	vers groen korianderblad (of mespuntje korianderpoeder)	5x 2 takjes
	7.6	[EVENTUEEL: 1 fijngehakte verse groene peper per portie van 5 eieren]	
OF AAN		Westerse kruiden	OF AAN
10x ½ theel.	7.6	versgemalen peper	5x ½ theel.
10x 2 eetl.	7.6	fijngehakte peterselie vermengd met bieslook, basilicum, tijm, oregano	5x 2 eetl.

Bereiding:

- Gebruik meerdere middelgrote of een grote (diam.40 cm) koekenpan (met deksel). Pel en snipper de uien en verdeel in porties. Snij tomaten (cougettes) fijn; verdeel in porties en doe daar porties zout en water bij. Zet ook aparte porties kruidenmengsels klaar.
- Voor iedere **omelet** klop je eerst 5 eiwitten stijf en klop je daarna de 5 dooiers daar door. (Voor **roerei** klop je 5 eieren in hun geheel mooi los.)
- Kruidenmengsel voor de westerse variant door het ei roeren; voor de oosterse variant door de ui.
- Fruit de ui-portie 2 min. in de olie op matig vuur. Doe er de gezouten tomaten bij, en giet er de geklopte eieren overheen. Afdekken en op heel zacht pitje ca. 3 min laten stollen. Voor **roerei** de massa dan met een vork doorroeren en nog ca. 3 min. bakken tot het ei helemaal gestold is.
- Voor een **omelet** laat je het ei 6-7 min. afgedekt bakken tot de bovenzijde bijna helemaal droog is, schep de plak dan voorzichtig los en draai hem om. Weer afdekken en nog 2-3 min. bakken.
- Bij de **omelet** geef je tomatenketchup of zoetzure chilisaus. Snij iedere omelet in vijf punten of in vijf repen die je dubbelvouwt of oprolt. **Roerei** met (of op) toast opdienen.

Apple crumble of appeltaart

Crumble naar Engels recept (van Arabella); taart naar Duits recept.

Elk seizoen

Vorbereiding: 1 uur [20 – 40 min.]

Bereiding: 30 – 60 min. en 40 – 60 min. baktijd (zonder wachttijd)

Afwerking: 5 min.

60-65 personen	dag + nr.	ingrediënten Apple crumble (a+c) of Appeltaart (a+c+b)	[25-30] pers. 1 blik 75 x 35 cm
4,5 kg	7.7A	zuurzoete appels (goudrenetten bijv.)	2250 g
6 eetl.	7.7A	citroensap	3 eetl.
300 g	7.7A	rozijnen (kan worden weggelaten)	150 g
80 –200g	7.7A	(lichte basterd)suiker (naar smaak)	40 –100g
150 g	7.7A	plantaardige margarine of roomboter	75 g
6-8 eetl.	7.7A	boter of olie voor invetten van vormen	3-4 eetl.
600 g	7.7C	volkorenmeel of bloem	300 g
6 theel.	7.7C	kaneelpoeder (EVENTUEEL)	3 theel.
600 g	7.7C	lichte basterdsuiker of gewone suiker	300 g
1 1/2 theel.	7.7C	zout	1 snufje
300 g	7.7C	muesli, havervlokken, ongezouten gehakte noten	150 g
600 g	7.7C	koude plantenmargarine of roomboter	300 g
		ALLEEN VOOR APPELTAART	
2 theel.	7.7B	zout	1 theel.
1 kg	7.7B	bloem	500 g
400 ml	7.7B	lauwe melk	200 ml
2 zakjes	7.7B	gedroogde gist (of per zakje 30 g verse)	1 zakje
6 eetl.	7.7B	suiker	3 eetl.
200 g	7.7B	lauwwarme gesmolten boter	100 g
4	7.7B	eieren (op kamertemperatuur)	2
1 l	7.7B	vanillevla of custardvla (kan weg worden gelaten)	1 l

Vorbereiding:

- Schil de appels, snij elke appel in 12 parten op schijfjes en verwijder de klokhuisgedeelten. Veeg of spoel de stukjes zo nodig af, laat uitlekken en besprenkel ze met het citroensap. Op koele plaats luchtdicht met huishoudfolie afgedekt bewaren (tot een dag).
- Vermeng voor de toplaag de droge **C-ingredienten** door elkaar. Rasp de harde boter erover en prak alles fijn (kort met keukenmixer op middelste snelheid of snijden met twee messen). Koel bewaren.

Bereiding:

Recepten menu gado-gado favoriet

- **Alleen voor appeltaart**: maak deeg voor bodem door alle **B-ingredienten** te vermengen. Bestuif de handen met meel en kneed het deeg 10 min. of langer tot het soepel en elastisch wordt en van de handen loslaat. Laat het 30 – 60 min. op een warme plaats rusten.
- Vet bakblik(ken) goed in of ovenschalen. Voor taart zijn springvormen ook geschikt..
- **Voor appeltaart**: kneed het deeg nog eens door en rol het dan uit in een of meer plakken van ca. 1/2 cm dikte en bekleed daarmee bakblik of springvormen. Leg er een stuk bakpapier losjes op en laat in een koude of lauwe (niet aangezette) oven nog eens ca. 45 minuten rijzen.
- Appelstukjes met suikeren andere **A-ingredienten** vermengen. Voor crumble direct op ingevet bakblik/ovenschaal rangschikken; zo mogelijk recht op in één laag.
- **Voor appeltaart** partjes dakpansgewijs op met pudding besmeerde bodem zetten – weer 30 min. laten rijzen.
- Oven voorverwarmen op 180 – 200 @C. Verkruimel het **toplaag-C-mengsel** losjes over de appellaag. Plaats gevuld bakblik in het midden van de voorverwarmde oven en bak 40 min. – 60 min. tot de toplaag goudbruin is en de appels sissen of de bodem gaar is.

Afwerking:

- Dien warm op – geef er EVENTUEEL custard of vanillevla bij.

Registers