

DAG EEN

Menu 1: Snelle spaghetti – Verhaal 1: De Vuurdoop

Het menu 'snelle spaghetti' is een heel acceptabel snelmenu voor een groep dat voor 30 personen door twee of drie personen kan worden klaargemaakt in twee uur. Dit op voorwaarde dat tenminste één persoon kookervaring heeft en dat het team zich honderd procent inzet en rustig en gestaag doorwerkt. Overigens gaan we bij tijdopgaven altijd ervan uit dat de boodschappen vooraf zijn gedaan.

Voor méér dan 30 personen - of bij minder ervaren koks - is het raadzaam een deel van de gerechten daags tevoren te bereiden of gesneden groente te kopen. De saus is prima geschikt om daags tevoren te worden bereid, en het toetje eveneens. Ook kan iemand bijvoorbeeld voor of na het ontbijt al aan de slag gaan met het voorbereiden van het toetje en het schoonmaken en snijden van de groente voor de saus.

Om de vuurdoop voor de keukenstaf iets 'te verkoelen' heb ik – voor deze ene keer - de 'kookvolgorde' uitgewerkt in de vorm van een tabel. Activiteiten en beslissende momenten (deadlines) zijn daarin voor ieder gerecht langs de tijdlijn uitgezet. Ik heb mij beperkt tot de belangrijkste punten om de tabel overzichtelijk te houden. Er zijn verbazingwekkend veel stappen, veel detailactiviteiten, nodig om een maaltijd op tafel te krijgen, zelfs voor dit vrij eenvoudige menu.

1.1 Spaghetti & stokbrood

1.2 Tomaten-preisauz en geraspte kaas

1.3 Linzen-witlofschotel [zie: Peulvruchten-groenteschotel]

1.4 Koolrauwkost , zoetzuur met vinaigrette

1.5 Chocolade-hazelnootbluf

1.6 Voor vermijders van allergenen: vervanging van 1.1

Aantekeningen

De 'linzen – witlofschotel' is geen zomerschotel; vervang dit gerecht in mei t/m september door bijv.: A. witte bonen met snijbonen (zie: Peulvruchten-groenteschotel) of B. groente van het seizoen (8 kg: broccoli in juni t/m oct. of in oct.t/m maart.; spruiten of koolraap; 4,4 kg als je voor 30 p. kookt). C. 'Veelkleurige bonensalade' is in de zomer ook een prima alternatief.

Andere opties: Vervang stokbrood door (diepvries)knoflookboterstokbrood (is kant en klaar te koop of zie recept op pag.XX).; Vervang de koolrauwkost eventueel door kropsla (3-4 kroppen). Kies een ander makkelijk toetje: "Bananenflip" of "Zuivelgembermix met peerwaaier". Voor varianten van de saus zie het recept.

Kookvolgorde

Zie de tabel. Bij gebruik van droge bonen is daags tevoren een kleine klus nodig: controleer de peulvruchten op steentjes. Eventueel alvast wassen en in ruim water in de week zetten om de kooktijd met de helft in te korten (afhankelijk van de soort).!

NB. Wat met grijs is gemarkeerd in de tabel kan ook al daags tevoren gebeuren.

Doeltijdstip (gerecht klaar): dit is 15 minuten vóór het tijdstip waarop alles op tafel moet staan!

LET OP: TIJDOPGAVEN ZIJN VOOR 2-3 KOKS DIE TEGELIJK WERKEN EN TOT 30 ETERS

Tijd tot de doeltijd / kloktijd	Spaghetti en extra rijst	Stokbrood	Saus	Peulv.schotel	Rauwkost	Toetje
2 uur / 9:00	voor rijst zie de gebruiks-aanwijzing	oven aanzetten	groenten schoonmaken snijden: en	droge peulvr. opzetten UITERLIJK NU VERDER peulvr. laten koken; groenten schoonmaken en snijden		
1 u / 10:00	UITERLIJK NU water voor spagh.opzetten	brood in oven of	UITERLIJK NU BEGIN met koken	groenten schoonmaken en snijden	groenten schoonmaken en snijden	
50 min. / 10:10.	VERDER water (zachtjes) laten koken	UITERLIJK NU brood in oven	VERDER laten koken van de saus(of: UITERLIJK NU opwarmen)	groenten schoonmaken en snijden; check peulvr. en	groenten schoonmaken en snijden	toetje bereiden
40 min. / 10:20	BEGIN spagh. koken - doe ze in kokend water of	brood uit de oven halen & laten afkoelen of	VERDER laten koken van de saus-	UITERLIJK NU BEGIN groenten bakken; peulvr. Gaar? van vuur	groenten schoonmaken en snijden	toetje bereiden
30 min. / 10:30	UITERLIJK NU spagh. laten koken	UITERLIJK NU brood uit de oven halen & laten afkoelen	VERDER laten koken of als gaar saus van vuur & afwerken en	VERDER groenten bakken; als peulvr. gaar van vuur	groenten schoonmaken en snijden; en afwerken of	toetje afwerken of
20 min. / 10:40	als gaar spagh.van vuur & afgieten, afwerken of	UITERLIJK NU (zo nodig nog snijden) en op tafel zetten	UITERLIJK NU afwerken en op tafel zetten	als gaar groente van vuur, vermengen met peulvr., op smaak brengen en	UITERLIJK NU afwerken en op tafel zetten	UITERLIJK NU toetje afwerken en op tafel zetten
15 min. / 10:45	UITERLIJK NU doen en op tafel zetten			UITERLIJK NU op tafel zetten		

Recept Spaghetti & stokbrood

Categorie Granen / pasta / aardappels

Italiaans van oorsprong. Makkelijk en populair. Bevat gluten.

Elk seizoen

Vorbereiding & bereiding: 20 [10] min. voorbereiding + oventijd (brood) en ca. 90 [50] min. opwarm+kooktijd (spaghetti)

Afwerking: 10 [5] min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Spaghetti	[25-30] pers.
3,6 (4) kg *	1.1	volkoren spaghetti (=zonder stokbr. en zonder de extra rijst)	1,8 – (2) kg *
ruim water	1.1	(> d.w.z. 6 tot 8 liter per kg; niet minder!	ruim water
3-4 eetl.	1.1	zout (in het kokende water doen; 1 eetl per kg spagh.)	1-2 eetl.
5 grote of 9 kleine	1.1	stokbroden	2 grote of 4 kleine

in groep v. 60-65 personen	dag + nr.	Voor vermijders van allergenen	in groep v. [25-30] pers.
0,5 kg	1.6	glutenvrije pasta of rijst zilvervlies, naturel gekookt	250 gram

Vorbereiding & bereiding:

- Brood in plakken snijden en kort toasten in voorverhitte oven (200 @C) of eerst toasten en dan in plakken snijden. Tijdig ruim water opzetten (dat aan de kook brengen kan 20-40 min. kosten, afhankelijk van grootte & vermogen van pannen en gaspitten).
- Doe de spaghetti 40 of uiterlijk 30 min. voor het doeltijdstip in het kokende water (totdat het water weer kookt, en de spaghetti ca. gaar is, duurt bij een grote hoeveelheid meestal 20 – 25 min. en ze blijft vanzelf lang heet). Roer geregeld om verkleven van de pasta tegen te gaan. Kook de spaghetti (proeven) tot nét gaar.

Afwerking:

- Brood neerzetten (op tafels in mandjes of op buffet). Spaghetti afgieten door vergiet – of met een zeef uit het kokende water scheppen, kort koud afspoelen, vermengen met een scheut olie en opdienen.

Recept Tomaten-preisau & geraspte kaas

Saus (Italiaans)

Heel populair – bijna onmisbaar bij spaghetti. Vrij van gluten en zuivel. Ook vrij van noten – maar let op: soms bevat pesto noten of pitten etc. En selderij is ook een allergeen.

Elk seizoen (prei niet zo best in mei t/m aug., vervang dan door ui of wortel)

Vorbereiding: 60- 90 min [30 tot 45 min.]

Bereiding: ca.90 [40] min.*

Afwerking: 5-10 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag nr	Ingrediënten Tomaten-preisau	[25-30] pers.
1,4 kg	1.2	prei (schoon*)	0,5 kg
0,5 kg	1.2	champignons (of wortel)	0,250 kg
0,5 kg	1.2	bleekselderij (of rode paprika)	0,250 kg
15	1.2	knoflookteentjes	5-10
100 ml.	1.2	(olijf)olie	5-8 eetl.
20 blik (a 400g)	1.2	gepelde tomaten	8 blik (a 400g)
12 grote blikjes	1.2	tomatenpuree (van ca. 120 g)*	5 grote blikjes
15 ml (7 theel.)	1.2	(balsamico)azijn	2-3 theel.
20 x laurierblad	1.2	(heel, in een thee ei meekoken)	8 x laurierblad
4 theel.	1.2	gedroogde* tijm of die hoeveelheid maar dan in eetlepels vers, fijngehakt	2 theel.
4 theel.	1.2	gedroogde*oregano (of marjolein) of die hoev. in in eetlepels vers, fijngehakt	2 theel.
ca. 1,5 -2,5 l	1.2	groentebouillon of water (zo nodig: aanvullen tot minimaal 9,5 l totaal aan saus v.60 p. [of . 7 l v. 25]	ca. 0,5 -1 l
ca. 3 eetl.	1.2	zout (proeven, of verkruimelde bouillonblokjes naar smaak)	2-5 theel.
ca. 2,5 theel.	1.2	naar smaak (hooguit ca. 1 theel. v. 25)	peper
2-3 potjes	1.2	basilicumpesto*	1 potje
250 ml (20 eetl.)	1.2	gehakte peterselie (vers of diepvries)	5-10 eetl.
APART	1.2	ERBIJ GEVEN	APART
1000 g	1.2	geraspte kaas (belegen)	500 g

Vorbereiding:

- Bruingeel of taai groen van de prei afhalen; wit gedeelte en sappig groen in kleine stukjes gesneden grondig (2-3x) wassen. Laat uitlekken. Knoflook pellen. Champignons schoonborstelen en in plakjes snijden. Paprika ontpeutten en /of wortel of bleekselderij schoonmaken en fijnsnipperen.

Bereiding:

- De ingeblikte tomaten met de hand in parten snijden en samen met het sap uit het blik in een kom doen. Knoflook heel fijn hakken.
- Zet een 16 l -pan met een dikke bodem - op een matig vuur, doe de olie erin [of 8 l voor tot 30 personen]. Voeg na een minuut of twee, drie de knoflook toe, de helft van de prei en fruit het mengsel al roerend 5 minuten. Heb je geen grote pan met dikke bodem, gebruik dan een koekenpan en fruit portie na portie. Champignons altijd apart fruiten. Alle gefruite en de overige ongefruite gesneden groente samen met het water, de tomatenmoes en – puree, de azijn, bouillon en de gedroogde kruiden roerend aan de kook brengen. Saus op een zacht vuur 10 tot 20 minuten laten koken tot de prei zacht is.

Afwerking:

- Saus eerst op smaak brengen met zout, dan met peper en verse kruiden en eventueel met een extra theelepel azijn of theelepel suiker. Heet opdienen; geef de geraspte kaas er apart bij.

Opmerkingen:

- * De saus kan ook helemaal daags tevoren worden gemaakt.
- * Dreigt tijdgebrek; koop voorgesneden prei; koop je hele, koop dan wat ruimer i.v.m. mogelijk afval.
- * Tomatensaus is te vervangen door per groot blikje 1 blik gepelde tomaten of 1/3 fles tomatensaus.
- * Basilicumpesto of 5-10 eetl. grof gehakte, verse basilicum
- * Andere versies van de saus: vervang (een deel van) de prei door andere groente. Vervang 2 blikken gepelde tomaten door 900 gr diepvries-doperwtten. Of: laat groenten weg en neem meer gepelde tomaten en tomatensaus. Of: vervang de basilicum door dragon of munt.
- * Restanten kunnen worden ingevroren. Ze kunnen ook prima worden gebruikt als basis voor soep.

Recept Peulvruchten-groenteschotel

Groenteschotel, eiwitrijk [Vrij van gluten en zuivel]

Voedzaam, smakelijk en geeft zo samen minder winderigheid. Elk seizoen

Vorbereiding: 20 min. plus inweektijd (zo mogelijk 12 uur)*

Bereiding: 1 tot 2 uur

Afwerking: 20 min.

Ingrediënten

60-65 personen	nr	Ingrediënten Peulvruchten-groenteschotel	[25-30] pers.
1700 g	1.3	droge zwarte of groene linzen (of de dubbele hoeveelheid in blik of pot – LET OP moet dan totaal in <u>uitlekgewicht</u> zijn!!) *	850 g
14,5 l	1.3	water	6 l
6-7 kg	1.3	gesneden en gewassen groente (knolselderij - of witlof, bleekselderij of prei)*	3 kg
60ml	1.3	citroensap	2 eetl.
ruim	1.3	olie (bij voorkeur milde olijf- plus scheut sesamolie)	ruim
ca.2 eetl..	1.3	gomasio (of half zoveel zout)	ca.1 eetl..

Vorbereiding:

- Bij gebruik van droge peulvruchten: controleren op steentjes, wassen en zo mogelijk weken.

Bereiding:

- Peulvruchten in het weekwater aan de kook brengen en afgedekt op zacht vuur laten pruttelen tot ze zacht en gaar zijn – als ze geweekt zijn ca. 20 – 60 minuten (hangt af van de soort, zie gebruiksaanwijzing). Controleer af en toe of ze nog onder water staan. Is het er niet van gekomen ze te weken, duurt het gaar koken dubbel zo lang. Je kunt ze ook in een snelkookpan koken; daarmee halveer je de kooktijd ook. Peulvruchten uit blik of pot hoeven alleen te worden opgewarmd – dus pas dan opzetten als de groente op het vuur gaat.
- De groente –knolselderij, witlof, bleekselderij of prei - snijden en schoonmaken; knolselderij in 1 cm - blokjes, witlof in 3 cm stukken, bleekselderijstengels of prei in schijfjes van 1 cm (prei 1x overdwars doorsnijden zodat goed wassen mogelijk is). Druppel er het citroensap over.

Afwerking:

- De gesneden groente kort laten uitdruipen en in een hete wok of koekenpan in de olie ca. 10-20 minuten roerbakken. De gare peulvruchten afgieten en kort koud afspoelen. De groenten en peulvruchten samen voegen, gomasio of zout erover strooien en alles losjes vermengen of half-om-half (als yin/yang plaatje) in schalen vullen. Op smaak brengen met citroensap of sesamolie.

Opmerkingen:

* (snij)witlof (in okt. t/m april) **of** bleekselderij (in juni/juli t/m november) **of** prei (in sept. t/m mei. Aanbevolen combinaties: Zwarte Beluga linzen of groene katjang idju bonen (=mung bonen) met witlof; zwarte bonen met bleekselderij; witte Cannellini bonen met prei (of snijbonen). Katjang idju bonen en zwarte bonen zijn alleen in speciale winkels en –gedroogd- verkrijgbaar.

Recept Koolrauwkost, zoetzuur met vinaigrette

Rauwkost [Vrij van gluten en zuivel]

Een wereldwijd bekende rauwkost.

Elk seizoen

Vorbereiding: geen

Bereiding: 40 [20-30] min. (en 1 uur of meer wachttijd)

Afwerking: 5-10 min.

Ingrediënten

60-65 personen	nr	Koolrauwkost	[25-30] pers.
4,8 kg	1.4	witte kool (in okt. t/m april) of spitskool (mei t/m. okt.)	2 kg
5	1.4	gesnipperde rode paprika's (of winterwortels)	2
2 kg	1.4	appel	500-1000 g
2 bos radijsjes	1.4	(in de zomer - of rettich	1 bos radijsjes
2,5 theel.	1.4	zout	½-1 theel.
2,5 eetl.	1.4	honing	1 eetl.
300 ml eetl.	1.4	appel- of wijnazijn	10 eetl.
ca. 150 ml	1.4	(zonnebloem- raapzaad)olie (omdat het neutraal van smaak is)	0-10 eetl.
4 eetl.	1.4	droog dragongroen (of dille)	1 ½ eetl.

Bereiding:

- Honing in de azijn oplossen en vermengen met zout en dragon en eventueel olie.
- Radijsjes / rettich, paprika's (of wortels) en de appels apart schoonmaken en in flinters of partjes snijden – en de ui pellen en fijn pureren. Voeg iedere portie die je hebt gesneden meteen bij het vinaigrette–sausje en vermeng het geheel steeds opnieuw.
- De kool schoonmaken en heel fijn snijden of hakken (in de keukenmachine). Bij de rest voegen en alles goed door elkaar scheppen. Deze rauwkost is het lekkerst als ze een uur of twee heeft gestaan.

Afwerking:

- In schalen vullen.

Recept Chocolade-hazelnootbluf

Toetje, eiwitrijk [bevat gluten=koekjes; zuivel=melk en room; noten]

Subliem van smaak en verbluffend snel te maken.

Elk seizoen

Vorbereiding: ca. 10 min.

Bereiding: ca. 30 [15] min. (zonder wachttijd)*

Afwerking: ca. 20 [10] min

Ingrediënten.

60-65 personen	nr	Chocolade-hazelnootbluf	[25-30] pers.
600 g *	1.5	blanke hazelnoten	250 g *
2,5 l	1.5	slagroom	1 l
2 pot	1.5	bruine hazelnootpasta (400 g)	1 pot
6 l	1.5	bruine chocoladevla	2,5 l
3 pak*	1.5	Mariakoekjes of digestive koekjes	1-2 pak
2 pak*	1.5	(hazel)notenkoekjes of schuimpjes	1 pak*

Vorbereiding:

- De helft van de Mariakoekjes in (hooguit theelepeltgrote) stukken breken. De noten roosteren in een droge koekenpan, laten afkoelen en dan halveren of grof hakken.
- De slagroom kloppen tot hij dik vloeibaar wordt. Een bakje slagroom voor het garneren apart houden.

Bereiding:

- De hazelnootpasta lepel voor lepel in een ruime schaal scheppen en met enkele lepels slagroom goed losroeren, dan de rest van de slagroom, de chocoladevla en de gebroken koekjes toevoegen en alles vermengen. Dit mengsel kun je (luchtdicht afgedekt) gerust een poos (dag) in de koelkast zetten - het wordt dan juist extra lekker smeug.

Afwerking:

- Schep de mousse in dessert coupes (of in een grote schaal). Bestrooi met de gehakte hazelnoten en gaarneer met hele of gehalveerde overgebleven koekjes en de apart gehouden room (met een theelepel toefjes erop zetten).

Opmerkingen

* Voor een nog snellere variant laat je de koekjes en noten weg