

DAG VIER

Menu bont, weelderig Mediterraan - Pittige specerijen of pasteltinten

Een bijzonder fleurig-kleurrijk en geurig menu met een duidelijk, mild gekruid hoofdgerecht. Er zijn tal van versies voor dit rond de Middellandse zee populaire gerecht met gekruide gebroken tarwe (bulgur) of tarweklontjes (couscous) en groentes. Deze variant biedt een scheiding van smaken met als basis een mild gekruide hoofdschotel. Met de paprikasaus en de aubergines in yoghurt kun iedereen het naar eigen persoonlijke smaakvoorkeur tot een pittiger culinair festijn maken. Het knapperig gebakken Turks brood en de falafel geven het geheel meer beet. De falafels zijn wellicht een te grote uitdaging voor de koks – ze kunnen ook simpelweg worden weggelaten. Het toetje is echter extra makkelijk te maken en kan er na zo'n weelderig maal net nog bij.

4.1A Bulgur of Couscous (en 4.1B Rijst)

4.1C Gemengde groente

4.2 Aubergineplakken in yoghurtsaus

4.3 Paprikasaus

4.4 Turks brood en falafel

4.5 Tomatenplakjes met (oosterse) peterselie

4.6 Zandkoekjes met anijs; dadels en stukken (water)meloen

4.7 DIEET: De rijst staat als 4B ingevoegd voor vermijders van gluten; zorg ook voor aparte gemengde groenten, en voor zuivel-vermijders een schaal aubergineplakken zonder saus

Aantekeningen

Kies bij voorkeur vastere soorten seizoensgroente. Goede verse snij- of sperziebonen zijn beschikbaar van mei/juni tot in sept/okt. Koop snijbonen alleen voorgesneden – grote hoeveelheid zelf met de hand snijden is zeer bewerkelijk. Kool kun je in de zomer (mei t/m aug.) ook vervangen door courgette of koolrabi.

Bijlagen/extraatjes: sambal, zoetzure chilisaus, piccalilly of chutney.

Opties voor de tomatenplakjes: kropsla – reken 1 normaal grote krop per 10 personen. Of een meer bewerkelijke 'Griekse salade'. Of 'Wortelrauwkost' – Grieken en Turken bestrooien die ook met munt of koriandergroen.

Als toetje zijn 'survivalflappen' of 'Deense gebakjes' bij dit menu ook heel geschikt. Is er een oosterse winkel in de buurt, is vers gekochte baklava een aardig en makkelijk supplement bij de watermeloen (een klein stukje per persoon is genoeg – max 50 stukjes voor 65 p.).

Kookvolgorde

TWEE DAGEN TEVOREN:

Gebruik je droge kikkererwten of witte bonen voor de gemengde groente en/of falafel? Zet ze nu in de week zodat je ze daags tevoren kunt koken.

DAAGS TEVOREN:

Kook 's ochtends de geweekte kikkererwten (en of bonen), weeg af en zet apart klaar wat je nodig hebt voor de couscousgroenten en falafels.

Bereid de falafels met (deel van) kikkererwten, vorm ze ook en bak ze liefst ook voor.

Bak de zandkoekjes.

Bereid de yoghurtsaus en zet die luchtdicht afgedekt koel weg.

Begin eventueel ook met de paprikasaus (stap 1).

De groente voor bij de couscous (grotendeels) schoonmaken, snijden en eventueel kort blancheren.
Eventueel droge abrikozen snijden en pitten/noten roosteren.

De aubergineplakken liefst ook al klaar maken inclusief het bakken (zonder de yoghurt erop te doen koel wegzetten).

KORT VOOR HET DINER:

Bereid de aubergines toe als dat nog niet is gebeurd. Haal de yoghurtsaus uit de koeling.

Zet bulgur / couscous en optie rijst klaar, pas het water af en kies het juiste tijdstip voor het kookbegin.

De gemengde groente roerbakken of warm maken - begin op het juiste tijdstip.

Maak de paprikasaus af.

Bak of warm de falafels op.

Oven voorverwarmen (200oC); Turks brood knapperig bakken, dan in stukken snijden.

De tomatenplakjes snijden, in cirkels of spiralen op platte schalen arrangeren en met het groen bestrooien.

De meloenen snijden en arrangeren met de dadels en zandkoekjes et

Neem de tijd om alles goed af te werken en aantrekkelijk te arrangeren (potten sambal, piccalilly etc. niet vergeten); muntthee zetten.

Recept Bulgur of Couscous met optie rijst en gemengde groenten (Mediterraan)

Combinatie Granen / groenten, eiwitrijk [bevat gluten, noten, abrikozen...]

Een fleurig en geurig, mild gekruid hoofdgerecht. Rijst erbij geven en groente apart voor gluten-vermijders!

Vorbereiding: 2-3 uur [40 – 60 min.] (inweek- en kooktijd van droge kikkererwten of bonen niet meegerekend)

--- Bereiding: 1 ½ uur [40 min.]--- Afwerking:: 20 - 10 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Bulgur of Couscous met gemengde groente en optie rijst	[25-30] pers.
3 kg	4.1A	bulgur, grove (of couscous); 60 g p.p.*	1,5 kg*
0,5 kg	4.1B	rijst zilervlies, naturel gekookt	250 gr
6	4.1A	Turks brood (ca 30cm diameter ronde, ongezoete soort)	3
3 kg	4.1C	kikkererwten, gare of gare witte bonen (uitlekgewicht v blik/pot)	1,5 kg
9 kg	4.1C	1/3 wortels, 1/3 kool, 1/3 gesneden snijbonen of sperziebonen of prei (extra optie: koolrabi, courgette, ui)	4,5 kg
6 theel.	4.1C	bonenkruid (gedroogd)	3 theel.
6 theel.	4.1C	marjolein (gedroogd)	3 theel.
2x 6	4.1C	laurierbladeren (1x bij groente, 1x bij graan)	2x 3
2x 8 theel.	4.1C	zout (afgestreken theel.1x bij graan, 1x bij groente)	2x 4 theel.
2	4.1C	kaneelstokje (10 cm)	1
500 ml	4.1C	olie geschikt om te bakken	250 ml
4 eetl.	4.1C	komijnzaad	6 theel.
1 eetl.[2theel]	4.1C	curcumapoeder (=turmeric) OF [half zoveel] safraandraadjes	3 [1]theel.
4,5 – 5,0 l	4.1C	water (1,5 tot 1,7 x volume van het graan)	2,2 -2,6 l
elk 200 ml	4.1C	OptieA: sesamolie, sesamzaad	elk 100ml
200 g	4.1C	OptieA: rozijnen	100g
400 g	4.1C	OptieA: zonnebloempitten of noten (pinda, cashew, hazel-, amandel)	200g
300 g	4.1C	OptieA: abrikozen, gedroogde	150 g
[2-4]	4.1C	OptieB: peterselie-koriander- of selderijgroen, fijngehakt	[1-2] bos
	4.1C	[extra opties: sambal, chilisaus, olijven - los erbij zetten]	

Vorbereiding:

Kikkererwten of witte bonen weken (eerst steentjes eruit zoeken en wassen) - minstens 3 uur in 4x zoveel water. Dan koken in weekwater, tot zacht of ruim 1 uur (of dubbel zo lang als ze niet zijn geweekt). Laat uitlekken, vang bouillon op voor het stoven vd groente.

Maak de groenten schoon en snij in vorkbrede stukken (per soort verschillend oogt mooi: kool in reepjes, wortels in rolsnede-stukken, en prei in ringen of kleine stukken).

Snij abrikozen in smalle reepjes. Rooster pitten/noten licht. Groene kruiden wassen en snipperen.

Groente per soort /deels in water met laurierblad blancheren (en versneld afkoelen om nagaren te voorkomen). Alle groente al kort roerbakken kan, maar vergroot gevaar van aanbranden.

Bereiding:

Groente: Flinke scheut (olijf)olie in ruime wok of wijde pan(nen) doen, rauwe groentestukken 5 - 10 min. aanfruiten / roerbakken; bonenkruid en marjolein en helft v.h. zout en laurierblad erbij doen en een bodem van ca. 5 cm hoog bouillon of water toevoegen. Als alles door en door heet is met deksel op de pan tot beetgaar – nog ca. 10 min. - stoven op matig vuur.
LET OP! Van onder naar boven scheppen is bij grote porties in smalle hoge pannen lastig. Brandt gemakkelijk aan ! Zo nodig wat bouillon of water erbij doen. Geblancheerde of al voorgebakken groente en zachte bonen/kikkererwten apart of in porties verhitten.

Kies bereidingswijze A of B afhankelijk van de soort en mogelijkheden van je keuken.

Bulgur/couscous A: Maak vooral fijne couscous niet te vroeg klaar en in porties van max. 1,5 kg (om klontvorming tegen te gaan). Volg de gebruiksaanwijzing op het pak. Of: meet 1,5 l water (of bouillon) af (evenveel als de droge couscous) en doe dit in een 4 l pan die een goed passende deksel heeft. Breng aan de kook, en strooi de couscous 20 minuten voor de opdientijd (niet eerder) – in het hard kokende, bellenvormende water terwijl je ondertussen roert. Voeg kaneelstokje, rest v.h. laurierblad, komijn en eventueel curcuma [of saffraan] en zout toe (niet nodig bij gebruik van zoute bouillon) en roer 1x kort door. Deksel op pan, zet vuur heel klein. Laat 1-2 min. zwellen, dan vuur uit. Na 5 min. met vork losroeren en nog ca. 5 min. in pan laten nagaren.

Bulgur/couscous B: Spoel grove bulgur (couscous nooit wassen) om fijnmeel te verwijderen en laat kort (maximaal 15 minuten) zwellen en uitlekken in met theedoek bekleed vergiet. Neem een met een deksel afsluitbare, ruime wok of pan(nen waar minstens 5 l in kan) met dikke bodem. Verwarm de olie licht, voeg komijnzaad [en sesamzaad] erbij en bak kort op matig vuur. Neem van vuur af en – pas op voor spatten - doe de geweekte bulgur erbij (of fijne ongeweekte couscous). Strooi curcuma [of saffraan] en zout erover, en laurierbladeren, kaneelstokje, en komijn, zet terug op het vuur en schep 5-10 minuten lang goed om. Voeg dan het exact afgemeten (1,7x volume van de bulgur) water toe, roer nog één keer kort door en leg de deksel op de pan. Zodra het water kookt, draai je het vuur laag. Laat zachtjes afgedekt pruttelen tot het water is opgenomen en het graan zacht is. Hou zo nodig (afgedekt) warm in de oven bij 100 @C.

Afwerking:

Schep bulgur/couscous in (het midden van) grote wijde schalen of op diep ruim bakblik. Roer los/luchtig, en vermeng met sesamolie, noten, rozijnen en abrikozen (A) OF bestrooi met deel van de groene kruiden (B). Leg deel v.d. vermengde groente eromheen en zet de rest er apart bij (o.a. voor gluten-vermijders). Sambal, chilisaus etc. ernaast zetten.

Opmerkingen:

* Hoeveelheid is voor maaltijd met extra gerechten; geef bij eenvoudig menu tot ca. 60% p.p. meer.

Recept Aubergine/komkommerplakken in yoghurtsaus (Turkse variant)

Bijgerecht (tweede groenteschotel), eiwitrijk [bevat zuivel]

Welkom verkoelend-fris naast scherp-hete gerechten. [Wat aubergine zonder zuivel opdienen voor zuivel-vermijders!]

Elk seizoen. (Voor)Bereiding: 1 ½ uur [40 min.] en baktijd ca.1 ½ uur [30- 40 min.] afhankelijk van de beschikbare pannen RAADZAAM DIT (DEELS) RUIM TEVOREN TE DOEN

Afwerking:: 5 - 10 min. (excl. eventueel opwarmen)

Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Aubergineplakken in yoghurtsaus (Türkse variant)	[25-30] pers.
6 kg (ca.18)	4.2	aubergine [optie: komkommer of courgette]; gemiddeld 280 g per stuk maar variatie is zeer groot	3 kg (ca.9)
ruim	4.2	zout (ca. 1 theel. = 5 ml per aubergine)	9 theel.
6 stuks	4.2	citroenen, uitgeperst sap ervan (ca. 3 eetl.= 65 ml = 1 citroen per 3 aubergines)	3 stuks.
ruim	4.2	olijfolie geschikt om te bakken	ruim
4 l	4.2	yoghurt	2 l
4 theel.	4.2	zout	2 theel.
15-20	4.2T	Türkse versie:knoflook, gepeld en geperst	ca.8 teentjes
3 theel.	4.2T	Türkse versie: peper (versgemalen, zwarte)	1 theel.
9 eetl.	4.2T	Türkse versie: olijfolie	4 ½ eetl.
6 theel.	4.2T	[Türkse versie: fijngewreven munt (eventueel)]	3 theel.

(Voor)bereiding:

- Maak de saus ruim tevoren; dat bevordert de smaak. Luchtdicht afdekken en koel bewaren tot gebruik. Alle ingrediënten luchtig door de yoghurt kloppen.

Steele aanzet en vieze plekken verwijderen van aubergines en ze afspoelen.

Snij eerste vrucht in 1 ½ cm dikke plakken (kies: allemaal overdwers of allemaal in de lengte snijden). Leg die plakken plat op een snijplank, besprenkel ze met ½ theel. zout en 1 ½ theel. citroensap en wrijf dit in de plakken. Draai de plakken om en herhaal en doe de ingewreven plakken in een schaal. Behandel dan de andere vruchten een voor een op dezelfde manier. Laat plakken aubergine minstens 30 (tot 60) minuten afgedekt marineren in de schaal. Je kunt ze opeenstapelen.

Dep de plakken af met keukenpapier of schone theedoek. Verhit een ca. 3 cm dikke laag van olijfolie in een wok (of (braad)pan met dikke bodem op een matig vuur. Leg een enkele laag plakken in de pan. Bak elke kant ongeveer 2-3 minuten of tot de plakken lichtbruin en doorbakken zijn. Schep de plakken met een schuimspaan uit de pan, leg ze in een ovenschaal en bak de volgende portie.

Hou de plakken eventueel warm in de oven op 100 @C of bewaar ze op een koele plaats.

Afwerking:

Arrangeer de gebakken plakken (heet, opgewarmd of koud, naar eigen voorkeur) op schalen of borden – liefst in een enkele laag. Bedek elke laag ruim met yoghurtsaus en geef restdeel er apart bij. Voor zuivel-vermijders een schaal met aubergineplakken zónder yoghurt opdienen.

Recept Paprikasaus, behoorlijk pittig (Noord-Afrikaans)

Loont de moeite van het zelf maken – is een culinair festijn bij couscous.

Elk seizoen (beste tijd voor verse paprika is echter juni-oktober).

Vorbereiding: 60 tot 30 min.

Bereiding: ca.40 [30] min.

Afwerking:: ca. 30 min.*

Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Paprikasaus, behoorlijk pittig	[25-30] pers.
1,2 kg	4.3	uien (een weegt gem. 60 gr)	10
10	4.3	teentjes knoflook	5
4,8 kg	4.3	rode paprika's (een weegt ca 160 gr-gewone milde*)	15*
20-30	4.3	(vlees)tomaten (gewone meer nemen)*	10-15*
4-5	4.3	verse (of gedroogde) kleine scherpe paprika's of cayenne/spaanse pepertjes	2-3
400 ml.	4.3	(olijf)olie geschikt om te bakken	200 ml
15-20	4.3	verkruid bouillonblokje en ca. 1,5 liter water*	1-2
ca. 3 l	4.3	water	ca.1,5 l

Vorbereiding:

Pel en snipper ui en knoflook. Was en ontpit de paprika.

Paprika's liefst eerst roosteren in de oven, dan zwarte velletjes eraf. Meer werk maar de saus wordt dan extra lekker! Doe handschoenen aan, was en ontpit de verse scherpe paprika/pepertsjes en snij ze heel fijn. Druppel er wat olie op om uitdrogen te voorkomen.

Was tomaten en verwijder de harde steelaanzet. Snij tomaten en paprika's in stukken en pureer in de keukenmachine – heel fijn, er mogen geen stukken vel in zitten.

Bereiding:

Fruit ui en knoflook even in de olie, dan tomatenpaprikapuree, verkruid bouillonblokje en scherpe pepersnippers erbij doen en deksel erop. Laat het mengsel 20 min. (af en toe roeren) zachtjes sudderen.

Controleer af en toe - kookt het sterk in, doe er dan wat water (of groentebouillon) bij.

Afwerking:

De paprikasaus aanlengen met het water en opkoken (af en toe roeren; KAN AANBRANDEN). Proef en breng zo nodig op smaak met zout, chilipoeder, of een lepel azijn. De bedoeling is tenminste 100 ml p.p.- 6,5 l voor 65 p. .

Opmerkingen

* De zeer scherp smakende, kleine paprika's zijn in de Turkse winkels verkrijgbaar.

* Als je een mildere versie van de saus geeft, en dit de enige saus van de maaltijd is, geef dan méér en maak de saus dunner (tot 250 ml. p.p.).

Recept Falafel (kikkererwtenplak uit Midden-Oosten en Turks brood

Biggerecht (ca. 3 balletjes p.p.), eiwitrijk

Voor de liefhebber van Oosters eten – en een uitdaging voor de kok.

Elk seizoen

Vorbereiding: 20 min. plus 3 tot 24 uur wachttijd en ca. 2 u [1 u] ---

Bereiding: 2 [1 – 2 uur] afhankelijk van de beschikbare voorzieningen---Afwerking:: 2 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Falafel voor ca. 3 plakjes of balletjes per persoon.	[25-30] pers.
3500gr	4.4A	droge kikkererwten [of dubbel zoveel gare uitgelekte kikkererwten uit blik]	3 kg (ca.9)
15 theel.	4.4A	bakpoeder (bicarbonaat, fijne soda)	9 theel.
15 theel.	4.4A	zout	3 stuks.
10 ca	4.4A	uien (elk van ca 85 g), heel fijn gehakt	ruim
20 ca	4.4A	teentjes knoflook, gepeld & fijngeperst	2 l
5 eetl. (vlak)	4.4A	komijn (of karwij)zaad geroosterd, gemalen	2 theel.
5 eetl. (vlak)	4.4A	korianderzaad geroosterd & gemalen	ca.8 teentjes
3 theel.	4.4A	zwarte peper, gemalen	1 theel.
2 theel.	4.4A	theel. cayennepeper, gemalen of chilipoeder	4 ½ eetl.
3 bekere	4.4A	(15-20 eetl.) fijngehakte peterselie (uitgelekt; 1 beker = ca 25-30 takjes)	3 theel.
15 eetl.	4.4A	citroensap	6 eetl.
1 a 3 l	4.4A	zonnebloem- of slaolie om in te bakken	
		ZO NODIG EXTRA *:	EN
wat	4.4A	(olijf)olie	
tot ca.600g	4.4A	kikkererwtenmeel (OF volkorenmeel of paneermeel)	ca. 200 g
10-15	4.4A	eieren (alleen het wit gebruiken)	3-5
6	4.4B	Turks brood (ca 30cm diameter ronde, ongezoete soort)	3

Vorbereiding:

- Droge kikkererwten controleren op steentjes, wassen en minimaal een nacht weken (in 2,5 l water per kg; afgedekt wegzetten).
- Laat geweekte kikkererwten uitdruipe en vermaal in keukenmachine tot een kruimelige juist samenhangende massa (het moet geen pasta worden). Doe over in ruime kom en vermeng met bakpoeder en zout. Hak ui, knoflook en peterselie fijn (samen in keukenmachine) en roer dit met de kruiden & citroensap door erwtensmassa.*
- Vorm balletjes van 2 cm of plakken van 4 cm groot & 2 cm dik. Falafeldeelg moet precies goed zijn: is het te droog/kruimelig voeg dan wat olijfolie toe; is het te plakkerig/slap voeg (kikkererwten)meel toe of zet het

deeg een poos (maximaal een nacht) in de koelkast. Voor een mooie korst is paneren van de balletjes met losgeklopte eiwit en meel de zekerste methode. Zie *.

- Balletjes of plakken in schalen vullen, met een vel huishoudfolie tussen lagen; en luchtdicht afgedekt in vriezer of koelkast bewaren. OF meteen voorbakken...

Bereiding:

- Bak (of frituur) hooguit 5 balletjes of 3 plakken tegelijk – in ca. 4 cm hoog olie in wok (of pan met dikke bodem) snel licht goudbruin, op matig hoog vuur tot 190°C (net dampend). Afdeppen met keukenpapier, eventueel warmhouden.

Afwerking:

- Heet opdienen.

Opmerkingen

* De plakken / ballen vallen vaak uiteen bij het bakken (door het opnemen van de olie). **Kleine balletjes bevroren bakken zou goed werken.** Voor een mooie korst is paneren met eiwit de veiligste methode. Wat ook goede resultaten geeft is: plakjes op een ingevet bakblik leggen, dun bestrijken met olie en in een op 250 oC voorverwarmde oven bakken.

* Het deeg kan (in goed luchtdicht afgesloten bak) een paar uur of een nacht koel worden bewaard. Omdat het vormen van de falafels toch enige tijd kost, raad ik aan dit daags tevoren te doen.

* Geef er yoghurt- of tomatensaus bij. Of vul er brood mee (+tomatplakjes,sla etc.).

Recept Tomatenplakjes

Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Tomatenplakjes	[25-30] pers.
3 kg	4.5	tomaten	1, 5 kg
2 bos	4.5	verse peterselie, korianderblad of munt	1 bos

Bereiding:

Tomaten wassen, steelaanzet er uit halen, in plakken snijden en bestrooien met gesnipperde peterselie, korianderblad of munt.

Recept Zandkoekjes, dadels en meloen

Gebak / toetje [koekje bevat gluten en zuivel]

Makkelijk te maken – met fruit erbij een heerlijk toetje.

Elk seizoen

Vorbereiding: ca. 30 min. + rusttijd (45 min. of langer)

Bereiding: minstens 30 min. plus wacht- en baktijd (30 min. of langer)– afhankelijk van beschikbare bakblikken en oven

Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Zandkoekjes voor 2 stuks per persoon.	[25-30] pers.
600 g	4.6	suiker	300 g
1 theel.	4.6	zout	½ theel.
4 eetl./ 4 zakjes	4.6	anijszaad (eetl) of vanillesuiker (zakjes)	2 eetl. /2zakjes
	4.6	boter of plantenmargarine	300 g
	4.6	koude melk	1 ½ eetl.
	4.6	bloem	450 g
	4.6	bakpapier	
ca. 500 g	4.6	dadels	ca. 300 g
8	4.6	galiameloenen (OF watermeloen = 1 hele = 5-10 galia's)	4

Vorbereiding:

Doe de droge ingrediënten in een kom. Voeg de melk toe, rasp er de boter overheen en meng alles dooreen tot een fijnkrumig mengsel is ontstaan (je kunt alles in de keukenmachine met het hakmes vermengen).

Druk de massa met de hand samen en maak er rollen van met een diameter van 4 cm. Wikkel de rollen in bakpapier of huishoudfolie en leg ze minstens ¾ uur in de koelkast – of tot ze hard zijn.

Bereiding:

Zet de oven op 200 @C. Snij het koude deeg, rol voor rol in plakken van ½ cm dik – zoveel als je in een keer kunt bakken - en leg die met 2 cm tussenruimte op een goed beboterd (of van bakpapier voorzien) bakblik. Bak de koekjes dan meteen lichtbruin en gaar in de voorverwarmde oven, ca.7 – 12 minuten (op 200 @C).

Afwerking:

Laat koekjes afkoelen en bewaar afgedekt met een doek. In een gesloten trommel worden ze hard – zijn ze te hard geworden, laat ze 1-2 dagen in open trommel liggen. Mooi rangschikken – met de dadels bijv. eromheen of in de opengemaakte verpakkingen eraan.

Meloenen in smalle wigvormige stukken snijden en in waaiervorm opdienen.