

DAG VIJF

Menu fusie multicultureel- Vol overgave genieten

Deze multiculturele - bijzonder fruitige - fusie is een prima combinatie ook voor mensen met gluten- of zuivel-vrij dieetwensen. Is afslanken met het oog op het werkkraacht raadzaam, vervang de Bienenstich dan door lokaal gekocht gebak.

- 5.1 Quinoa [recept zie: dag 2 = Recept rijst etc.]
- 5.2 Peen met spruitjes
- 5.3 Ragout met notengehakt op snee
- 5.4 Hardgekookte eieren
- 5.5 A Zuurkool-fruitsalade (met verse ananas) en B (krop)sla
- 5.6 Bienenstich

Ingrediënten Quinoa, Hardgekookte eieren en sla

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Quinoa	[25-30] pers.
4 kg *	5.1	quinoa (max.70 gr p.p.)	2 kg
5 l water	5.1	of zie verpakking (is afhankelijk van soort en van bereidingswijze)	2,5 l water
2-4 eetl.	5.1	zout, afgestreken eetl., in het kokende water doen	1-2 eetl.
65	5.4	eieren, hardgekookt	30
7-8	5.5B	kropsla (1 p 8)	4

Aantekeningen

Deze multiculturele fusie is in deze versie een winter/voorjaarsmenu. Vervang in de zomer, april t/m september, spruitjes bijv. door broccoli, bloemkool, of (spits)kool.

Als voorstel voor een alternatieve of extra salade noemen we 'Rode bietensalade'..

Opties voor het ragout: 'Eisau', 'Venkelsau' zie "Bechamelsau". Of kaassau, zie "Spinazielasagne".

Stappenplan

DAAGS TEVOREN:

Bereid de Bienenstich inclusief bakken en snij hem nog lauwwarm.

Bereid Peen met spruitjes en de Ragout voor.

Kook en pel de eieren. Onder water bewaren. Ook de zuurkoolsalade kun je al maken.

KORT VOOR HET DINER:

Maak af wat nog uitstaat. Stokbrood snijden. Bereiding van Peen met spruitjes en Ragout op snee. Hou eventueel wat noten achter om voor glutenvrije apart te geven.

Denk aan het op juist tijdstip opzetten van de quinoa.

Recept Peen met spruitjes zoetzuur

Groenteschotel (twee-in-een) --- Winter (oct. t/m maart)

Prima recept om mensen met een afkeer van spruitjes over de streep te trekken. Het kán zonder, maar de granaatappelpitten maken dit heel bijzonder.

Vorbereiding: ca.3- 2 uur [30-50 min.] --- Bereiding: ca. 30-40 min. Afwerking: 5 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Peen met spruitjes	[25-30] pers.
4,5 kg	5.2	spruitjes (schoon)	2,25-2,5 kg *
4,5 kg	5.2	winterwortels (schoon)	2,25-2,5 kg *
ca 100 ml	5.2	(zonnebloem)olie	5 – 10 eetl.
ca 20 eetl.	5.2	Maple syrup = ahornsiroop [OF ca half zoveel eetl suiker]	10 eetl.
10-20	5.2	citroensap en geraspte schil van evenveel citroenen	5-10
20	5.2	granaatappelpitten van kleine granaatappels	10
2x6 theel.	5.2	zout en half zoveel zwarte peper	2x 3 theel.
ca 200 gr	5.2	(paarse) basilicum, verse blaadjes OF	ca 100gr
	5.2	ipv basilicum: venkelzaad (1 eetl. per kg groente; en ca 1 eetl. fijngeknipt venkelgroenblad	

Vorbereiding:

Van spruitjes lelijk blad en plekken verwijderen. Afspoelen. Wortels afboenen of schrappen/schillen en in hapgrote stukken (rolsnede) of reepjes snijden (in de lengte in plakken snijden; die op elkaar stapelen en schuin in reepjes van 1 cm snijden). Peen altijd meteen verder bereiden om bruin worden tegen te gaan. De spruitjes apart en kort tevoren bereiden.

Wortelstukken roerbakken: EVENTUEEL in delen - zet een droge ruime pan met dikke bodem op het vuur, verwarm daarin de helft van de olie en voeg dan wortelstukken toe. Doe zout erbij, wat zwarte peper, flinke scheut heet water en schep alles op hoger vuur om tot door en door heet. Draai het vuur lager en laat met deksel op de pan stoven, een paar minuten (om later op te warmen) of tot 'beetbaar' (max. 30 min.). Voeg zo nodig wat water bij tegen aanbranden..

Bereiding:

(Wil je spruitjes liever ook roerbakken, snij ze eerst in de lengte doormidden.) Breng voor koken van hele spruitjes ca. 5 – 10 cm hoog water aan de kook in een ruime pan. Spruiten en zout erin, deksel erop, weer aan de kook brengen en spruitjes *af en toe losjes dooreen en van onder naar boven scheppen*. Laten sudderen tot net zacht (ca 15 min., afhankelijk van grootte). Als er weinig water meer op de bodem staat, voeg dan heet water toe.

Vermeng de maple syrup met citroensap, citroenrasp, de rest van de olie, de helft van de granaatappelpitten [of het geroosterd venkelzaad]. Voeg bij de warme spruiten en (opgewarmde) wortelstukken en schep alles losjes door elkaar.

Afwerking:

Desgewenst in oven afgedekt warmhouden op 100 OC. Serveer warm of lauw, met eroverheen gestrooid de rest van de granaatappelpitten en de gescheurde blaadjes basilicum of het venkelgroen.

Recept Ragout met notengehakt op snee

Eiwitrijk; elk seizoen [zonder melk=zonder zuivel; met gluten=paneermeel en brood]

Een heel interessant bijgerecht met 'body' en toch niet al te arbeidsintensief.

Vorbereiding: ca 60 min. inclusief baktijd --- Bereiding: ca.50 [30-40] min. -- Afwerking: ca. 5 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Notengehakt (voor	[25-30] pers.
500 ml	5.3	dikke witte saus (=Panada = per liter van 250 ml olie 330 g bloem, 750 ml water, wat zout)	250 ml
480 g	5.3	gemalen noten (bijv.half amandel, half cashew)	240 g
480 g	5.3	paneermeel of broodkruimels	240 g
4	5.3	eieren	2
500 g	5.3	gefruite uien	250 g
ca 400 g	5.3	gesnipperde peterselie	ca 200 g
4 theel.	5.3	selderijzout	2 theel.
	5.3	peper en zout naar smaak	
	5.3	Overige Ingredienten Ragout met notengehakt op snee	
200 ml	5.3	(zonnebloem)olie	100 ml
2 kg	5.3	prei (alleen het witte gedeelte gebruiken)	1 kg
1 kg	5.3	champignons	500 g
1 kg	5.3	doperwtjes (gekookt)	500 g
2 liter	5.3	dikke witte saus (=Panada = per liter van 250 ml olie 330 g bloem, 750 ml groentebouillon of water)	1 liter
	5.3	peper en zout naar smaak	
1500 gr	5.3	stokbrood (ca 25 g p.p.)	750 g

Vorbereiding:

Maak de Panada=dikke saus voor het notengehakt – olie verwarmen, meel en zout toevoegen, roeren met houten lepel, geleidelijk vocht toevoegen en dit zachtjes verwarmen tot het als een bal vd pan loslaat. Laat afkoelen tot minstens lauw. Klop ei los, meng alle ingrediënten voor het notengehakt dooreen; doe mengsel in een goed geoliede vuurvaste schaal zodat het een 5 cm dikke laag vormt. Bak 30 min. in een voorverwarmde oven op 180 oC.

Prei schoonmaken en fijnsnijden. Champignons schoonmaken en in helften of kleiner snijden.

Bereiding:

Gesneden prei en champignons in olie en iets water gaar stoven. Gebruik het kookvocht hiervan aangelengd met water om de Panada voor de ragout te maken.

Stokbrood in plakken snijden, die op bakblik of ovenschalen in één laag in oven op 200oC bros laten worden.

Snij het notengehakt (ca. 1900 gr v.65 personen) in blokjes. Panada op een zacht pitje warm en zacht laten worden en meng er de doperwtjes, prei en champignon doorheen. Doe op elke snee brood wat ragout en daarop blokjes notengehakt. Terug in de oven op 180 oC.

Afwerking: Dien warm of lauw op versierd met wat toefjes peterselie.

Zuurkool/fruitsalade

Salade/Rauwkost -----[kan gluten- en zuivelvrij blijven]

Met verse ananas echt verrukkelijk! Verminder de totale hoeveelheid niet, de salade is geliefd.

Bereiding: 30-40 min. [20-30] min.---Afwerking: 5-10 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Zuurkool-fruitsalade	[25-30] pers.
1-1,5 kg	5.5	zuurkool*	0,5-1 kg
1,5 kg	5.5	courgette (OF ijsbergsla, meer appel, meloen etc.)	0,75 kg
3 kg	5.5	appels (gewicht na het schillen)	1,5 kg
2-3	5.5	verse ananas (of evenveel verse meloen of per verse ananas 500 g uit blik)	1-2
250-500 gr	5.5	vijgen	100-250 g
16	5.5	gedroogde abrikozen	8
6	5.5	geschilde, in plakjes gesneden clementines	3
6 theel	5.5	[EVENTUEEL karwijzaad]	[3 theel.
300 g	5.5	[EVENTUEEL gehakte noten]	[150 g
300 ml	5.5	[EVENTUEEL creme fraiche] LET OP ZUIVELVERMIJDERS!*	[150 ml

Bereiding:

Zuurkool met twee vorken uit elkaar halen en in een grote mengschaal doen. Kies je voor karwijzaad en gehakte noten die nu erbij doen.

Courgette en het verse fruit schillen, zo nodig ontpitten en in kleine stukken snijden (2 x 1 cm groot). De stukken steeds meteen bij de zuurkool voegen en het geheel dan losjes vermengen.

Vijgen (steel verwijderen) en gedroogde abrikozen in reepjes snijden en toevoegen. Fruit uit blik laten uitlekken en toevoegen.

Afwerking:

Voor een zachtere smaak kun je crème fraîche toevoegen, de salade wordt dan echter na enkele uren bitter door enzymen van de verse ananas. Zonder crème fraîche kan deze salade goed een –twee dagen worden bewaard en blijft ze geschikt voor zuivelvermijders.

Bienenstich, Duits gebak (boterkoek met noten) Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Ouderwets lekker – andere namen die dit kreeg: Apisukkha... Odysseus Achilleshiel..

Bereiding: bodem 30 min. en 45 min. wachttijd- beleg 20 min. en 30 min. baktijd

Afwerking: 15 min. incl wachttijd

Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Bienenstich BO= bodem—DEK=beleg=	[25-30] pers. lap 75x35cm
1500 g	5.6	(patent)bloem BO	750 g
3 theel	5.6	zout BO	1,5 theel.
150 ml	5.6	melk BO	75 ml
600 ml	5.6	kwark of yoghurt BO	300 ml
3 zakjes	5.6	gist of 1,5 zakje gedroogde gist BO	45 g verse
600 g	5.6	basterdsuiker BO	300 g
een	5.6	vanillestokje (of per 1/2 stokje 2 zakjes vanillesuiker) BO	½
270 ml	5.6	(zonnebloem)olie of boter BO	135 ml
1 kg	5.6	suiker DEK	500 g
4	5.6	vanillesuiker, zakjesDEK	2
500 g	5.6	boter DEK	250 g
800 g	5.6	(gehakte) amandelen of andere noten DEK	400 g
130 ml	5.6	melk DEK	65 ml

Bereiding:

Bodem: Vet bakblik met hoge rand of (spring)vormen in. Splijt vanillestokje overlans. Meet melk af, voeg gespleten stuk toe en kook kort. Neem van het vuur en laat afkoelen tot lauwwarm (30 oC).

Strooi in ruime kom eerst het zout op de bodem (gist houdt daar niet van), dan bloem en suiker. Maak een gracht langs de rand en vul die met kwark of yoghurt en olie (of rasp boter er overheen). Maak kuiltje in het midden. Doe verkruidde gist in het kuiltje. Haal stokje uit de vanillemelk - druk korreltjes eruit en doe die in de melk en giet die dan in het kuiltje. Laat 5-10 min. staan.

Begin dan van het midden uit eerst oppervlakkig te roeren met houten lepel; dan dieper totdat roeren niet meer lukt. Bestuif je handen met meel en kneed deeg stevig en langdurig - tot een soepel en elastische bal die van de handen loslaat. Werk deeg dan nog minstens 5 min. op een met bloem bestoven houten tafel flink door – gooien en slaan mag! Rol uit tot in je bakblik passende plakken van ca. 2 cm dikte. Bedek losjes met bakpapier en laat op warme plek of in koude of lauwe (max.35oC) oven minstens 30 min. of tot dubbele dikte rijzen.

Beleg. De boter met suiker en amandelen opkoken en op matig vuur iets bruin laten worden, dan van het vuur af al roerend de vloeistof toevoegen zodat het mengsel gaat glanzen. Mengsel dan laten afkoelen tot lauwwarm en dan over de gerezen gistdeegbodem strijken (niet aandrukken). Laat opnieuw rijzen (ca. 20 min., niet opnieuw afdekken) tot 3-4 cm dikte. Maak de oven met de koek erin aan; en bak tot de bodem gaar is en de top lichtbruin (oven max. op 200 @C; 15-30 min.).

Afwerking: Snij de koek nog warm! In ca. 10 cm lange repen en dan in stukken van ca. 5 cm breed.

Vol overgave genieten

Menu fusie multicultureel