

DAG ACHT

Menu pasta delicaat - Spinnen, uien en synchroniciteit

Dit is vooral een menu voor februari t/m april; omdat dan de beste avocado's én venkelknollen verkrijgbaar zijn; ook september t/m december zijn de avocado's meestal wel oké. Vaak moeten ze toch wel een paar dagen op een warme plek narijpen. Het delicate pasta-gerecht is mooi evenwichtig van samenstelling (groente gekookt/rauw, koolhydraten, eiwit, kleur) en heeft gevarieerde eiwitbronnen.

De venkel en avocado is desnoods door spinazie te vervangen. Of vervang de pastaschotel door spinazielasagne.

8.1 Pasta met venkel, amandelen en avocado

8.2 Gegratineerde broccoli (met kaas) (zie 'groentegratin')

8.3 Paté van peulvruchten (met toastjes en dipstengels)

8.4 Wortelrauwkost (zie 'Selderij- of wortelrauwkost')

8.5A Soesjes gevuld met 8.5B botercreme [zie 'Vullingen voor soesjes...']

8.6 Vruchten-sorbetijs (vegan) [zie 'Aantekeningen']

DIEET: geef als vervanging voor vermijders van gluten/zuivel/noten een schaal glutenvrije pasta of rijst vermengd met venkel, avocado en basilicum. Geef wat wortel/selderij naturel apart. Dan is er keuze genoeg.

Aantekeningen

Geef EVENTUEEL een andere gratineerde groente (tomaten, courgette, aubergine of prei; voor het seizoen zie 'groente gestoofd of gekookt').

De paté is goed te vervangen – als gerecht vrij van zuivel en gluten - door tuinbonen (diepvries) of maiskolven (aug. t/m okt., halveren en ½ per persoon rekenen).

Ingrediënten PM

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten: Vruchten-sorbetijs als 2de optioneel/zuivervrij toetje	[25-30] pers.
1500-3000 ml	8.6	vruchten-sorbetijs (kopen, zet helft op buffet en hou rest in vriezer)	1000 – 1500ml

Stappenplan

Daags tevoren:

Bereid en bak soesjes, laat (in de oven) afkoelen. Bewaar koel, afgedekt met theedoek. Maak de botercreme en zet die in de koelkast.

Verse broccoli schonen, snijden en kort stomen of stoven (koel wegzetten).

De paté van peulvruchten maken (koel en luchtdicht afgedekt wegzetten).

Het venkelnotenmengsel voor het pasta- gerecht voorbereiden of helemaal toe bereiden maar alleen kort opkoken.

Kies alvast schalen voor het opdienen (voor de pasta een groot diep bakblik of ondiepe schalen).

Kort voor het diner:

Laat botercreme bij kamertemperatuur zacht worden en vul de soesjes.

Oven voorverwarmen, gratinsausmengsel maken in schotels vullen en in de oven zetten.

Tijd ruim plannen voor de pasta = vroeg water opzetten, beetgaar koken en afwerken.

Venkelnotenmengsel bereiden of opwarmen. Avocado's schoonmaken, bedruipen en snijden.

Rauwkost toebereden.

Brood roosteren voor bij de paté en dipstengels maken, mooi rangschikken.

Recept: Pasta met venkel en avocado (Italiaans)

Granen / pasta / aardappels [met gluten; allergenen: noten]

Delicaat zacht van smaak en kleur – vergt goede ingrediënten; beste seizoen is februari t/m april en sept. t/m dec.

Vorbereiding: ca. 60 [30] min. voor venkel (amandelen pellen 30-60 min. extra).

Bereiding: door 2 personen; 1 ½ uur (50 min. opwarm+kooktijd; en tegelijk venkelmengsel en avocado's bereiden). Afwerking: 10 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Pasta met venkel en avocado	[25-30] pers.
3,5 - 4 kg	8.1	tagliatelli* of andere pasta (60 g p.p.)	1,75 - 2 kg *
ruim	8.1	water; 6 tot 8 liter per kg pasta; niet minder; zout	ruim
	8.1	het venkelmengsel (= ui t/m olijfolie) samen	
10	8.1	uien	5
8	8.1	teentjes knoflook	4
300-400 ml	8.1	olijfolie	150-200 ml
10 eetl.	8.1	basilicumpesto [of 2x zoveel eetl. verse, fijngesneden basilicum]	5 eetl.
20	8.1	venkelknollen	10
1000 g	8.1	geschaafde of grofgehakte amandelen	500 g
10 theel.	8.1	grof gemalen venkelzaad	4-5 theel.
4-8 theel.	8.1	zout	2-4 theel.
3 theel.	8.1	peperpoeder	1 theel.
10 eetl.	8.1	olijfolie	5 eetl.
10-16	8.1	avocado's (tip: koop 2x zoveel en kies de mooiste!)	5-8

Vorbereiding:

Bruine amandelen eerst kort in water koken, dan pellen en drogen in oven; gepelde schaven of grof hakken. Venkelzaad en peperkorrels vermalen. Verwijder lelijke plekken en stelen van de venkel (bewaar groen voor bouillon, saus of thee), snij 'bladschillen' los, spoel af en snij in reepjes (van 3x1 cm). Koel bewaren in plastic zak – OF venkelmengsel helemaal bereiden, kort opkoken en volgende dag opwarmen.

Bereiding:

Doe de pasta 45 of 40 min. voor het doeltijdstip in ruime hoeveelheid kokend water. Voeg dan zout toe (1 theel. per kg) en roer af en toe om verkleven tegen te gaan. Kook de pasta (proeven) tot net gaar.

Venkelmengsel: Ui en knoflook pellen en kleinsnijden. Verhit de olijfolie in een ruime, zware pan of wok op matig hoog vuur en fruit hierin ui en knoflook vijf minuten. Voeg venkelzaad, peper en amandelen toe en roerbak nog 5 minuten. Dan venkelreepjes, basilicum, scheut water (ca. ½ l per 10 venkelknollen) en zout erbij. Breng aan de kook en laat nog 10-15 minuten pruttelen (af en toe omscheppen).

Avocado: Begin bereiding niet eerder dan 1,5 uur voor de maaltijd (om bruin worden te vermijden). Reken op ca. 5 min. werktijd per vrucht: halveren, pit eruit, schillen, vruchtvlees in dobbelstenen snijden en besprenkelen met olijfolie.

Afwerking:

Pasta afgieten, koud afspoelen en in bakblik of schalen scheppen. Verdeel dan venkelmengsel en avocadostukken erover, schep alles door elkaar en dien op.

Opmerkingen

* Bij een menu met nog andere gerechten is 60 g p.p. voldoende. Bij twijfel of dit genoeg is wat extra pasta zonder venkelmengsel opdienen. Neem tagliatelli of spiraaltjes; naturel – pasta-spinazievarianten bederven de smaak.

Recept: Groentegratin met courgette, bloemkool etc.

Groenteschotel [met zuivel, al dan niet met gluten]

Feestelijk ogend en aantrekkelijk geurig. Elk seizoen (verschilt per groentesoort).

Vorbereiding: 60 – 90 [30-60] min. (verschilt per groentesoort).

Bereiding: ca. 60 min. Afwerking: 10 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Groentegratin	[25-30] pers.
7 kg*	8.2	groente*, schoon (140 g. p.p.), vers of uit de diepvries	3,5 kg*
80-120 g	8.2	boter of olie	40-60 g
3-6 theel.	8.2	foelie- (of nootmuskaat)poeder	1-3 theel.
4 theel.	8.2	gedroogde dragon	2 theel.
2-4 theel.	8.2	peper en tot 1 ½ x zoveel zout (pas op – de kaas is al zout)	1-2 theel.
2600 ml	8.2	(volle) melk of half melk, half yoghurt / kwark	1300 ml
1000 ml	8.2	creme fraiche (of melk of slagroom)	500 ml
800 – 1200 gr	8.2	geraspte kaas (Hollandse of Emmentaler of gratinmengsel)	400 – 600 gr
	8.2	[EVENTUEEL bloem, paneermeel en botervlokjes]	

Vorbereiding:

Verse groente* schoonmaken en snijden in max. 3 cm grote stukken. Kort roerbakken in boter of olie (5 min.) of in water koken tot half gaar. Diepvriesgroente laten ontdooien en uitlekken. Geschikt zijn courgette- of aubergine, bloemkool, broccoli, knolselderij, prei etc..

Bereiding:

Verwarm oven voor op 200 C. Ovenschalen invetten. Bestrooi de groente met foeliepoeder, dragon, peper en zout en arrangeer ze in de schalen.

De melk en creme fraiche en helft van de kaas vermengen. Giet dit mengsel dan over de groente. Gebruik je geen dikke creme fraiche, maak dan een gebonden saus met boter en 320 [160] g bloem (bechamelsaus) en de melk (of yoghurt etc.) Meng met helft van de kaas en giet over de groente.

Eventueel besprenkelen met paneermeel, botervlokjes of olie (geen kaas erop strooien die plakt vast aan de folie). Bedek de schalen met passende deksels of met ingevette aluminiumfolie (goed afsluiten). Laat in de voorverwarmde oven ca. 30 min. afgedekt stoven, verwijder dan de deksels en laat nog 15-20 min. bovenin de oven bakken op 220 C tot het gerecht pruttelt en de bovenkant goudbruin is.

Afwerking: Haal uit de oven, strooi de rest van de kaas erover en dien heet op.

Opmerkingen

* Hoeveelheid = 140 g schoon per persoon is meestal ruim voldoende. Zet méér groente op de boodschappenlijst in verband met afval; bij prei moet soms 1/3 worden weggesneden.

* Met aardappels in de schil erbij heb je een complete maaltijd.

* De kaas kan worden weggelaten: voor een korst de groente dan bedekken – per 3,5kg - met een mengsel van 6 lepels olie of gesmolten boter, 1 gefruite fijngehakte ui, 200 g verkruimelde cornflakes, (of broodkruim of havervlokken) en 4 eetlepels fijngehakte noten (of sesamzaad of zonnebloempitten).

Recept: Paté van peulvruchten

Groenteschotel; als bijgerecht, eiwitrijk [vrij van gluten en zuivel en ei]

Heerlijk eenvoudig – en leent zich voor tal van varianten - proef en experimenteer! Het is een westerse variant van standaard-hummus (kikkererwten, tahin, knoflook, citroensap, komijn, zout, water, olijfolie).

Elk seizoen

Bereiding: 10 – 30 min.

Afwerking: 5-20 min. (reken extra tijd voor toastjes en dipstengels)

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Paté van peulvruchten*	[25-30] pers.
1500 g *	8.3*	gare peulvruchten* (30 g p.p)	750 g *
2	8.3*	uien	1
2	8.3*	teentjes knoflook	1
	8.3*	(olijf)olie	
3 eetl.	8.3*	gedroogde kruiden: bijv. provencaalse kruiden (1:1:1 tijm, oregano, basilicum – of vers 2 of 3x zoveel)	6 theel.
ca. ¼ l	8.3*	sap/gezeefde pulp van tomaten, water en/of olijfolie	ca. 1/8 l
	8.3*	EVENTUEEL 'kleuren' met een lepel tomatenpuree of zoute ketjap	
8-16 eetl.	8.3	citroensap en rasp (ca.3 eetl.=45 ml per citroen en 2 theel. rasp)	4-8 eetl
	8.3*	nootmuskaat, paprikapoeder, peper en zout naar smaak	
PM	8.3*	stukken bleekselderijstengels (8 cm), geroosterd brood etc.	PM

(Voor)bereiding:

- Uien en teentjes knoflook pellen, snipperen en op matig vuur glazig (niet bruin) fruiten in ruim olie. De gare peulvruchten laten uitlekken.
- Peulvruchten en uienmengsel samen met het vocht, citroensap/rasp en de kruiden pureren. Proeven, op smaak brengen met nootmuskaat, peper en zout. Luchtdicht afgedekt koel wegzetten. Blijft in de koelkast enkele dagen goed.

Afwerking:

- In mooie kommen vullen, met erbij gelegde – of deels gesmeerd op - driehoekjes (geroosterd) brood, bleekselderijstengels etc. opdienen

Opmerkingen

* Bruine linzen, witte of bruine bonen zijn hiervoor bijzonder geschikt – maar alle peulvruchten kunnen; zelfs (split)erwten. Hoeveelheid is ruim voldoende voor broodbeleg (2 porties p.p.). Voor varianten de kruiden vervangen. Ook prima te gebruiken voor Gevulde tomaten, koud of warm.

Recept: Selderij- en/of wortelrauwkost

Rauwkost [allergenen: selderij, citroen, glutenvrij, met of zonder zuivel en ei]

Past vrijwel overal bij en een prima alternatief voor de 'saai' kropsla.

Niet in de zomer (aug. t/m maart)

Vorbereiding: 10 [5] min.

Bereiding: 40-60 [20-40] min.

Afwerking: 5 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Selderij- en /of wortelrauwkost	[25-30] pers.
ca.5 kg	8.4	knolselderij (schoon gewogen, koop dus wat meer)	ca.2,5 kg
ca.1,5 kg	8.4	winterwortel (dat oogt mooi; alleen knolselderij of alleen wortel kan ook)	ca.800 g
samen 5 kg	8.4	check schoon, dat is de juiste hoeveelheid	samen 2,5 kg
500-1000 ml	8.4	mayonaise (of mayonaise-yoghurtmengsel of vinaigrette van half-om-half olie en azijn)	300-500 ml
1 eetl.	8.4	citroensap (EVENTUEEL)	1 eetl.
1 theel.	8.4	honing (EVENTUEEL)- het moet niet duidelijk zoet worden	1 theel.

Vorbereiding:

Maak de vinaigrette of mayonaise, vermeng desgewenst met citroen en honing.

Bereiding:

Schil de knolselderij, verwijder lelijke plekken en was het zand eraf. Borstel wortelen flink schoon en snij uiteinden en lelijke plekken weg. Hak of snij alles – zo nodig eerst in stukken gesneden - in de keukenmachine of met de hand in snippers of lucifers. Vermeng de rauwkost meteen met mayonaise of vinaigrette zodat ze niet verkleurt of uitdroogt. Laat de selderij en wortel de smaak bepalen, extra kruiden zijn niet nodig. Voeg vooral geen zout toe omdat de salade dan papperig-nat wordt. Blijft in de koelkast enkele dagen goed.

Afwerking:

Vul in schalen. Desgewenst -voor een vleugje Mediterrane geur - wat muntsnippers of -krumels toevoegen.

Recept: Soesjes of éclairs- met vruchtenroomvulling

Bijgerecht, eiwitrijk [bevat zuivel, ei en gluten]

Feestelijk klassiek – lukt niet altijd. Elk seizoen

Vorbereiding (1 portie): 5 min. en 5-15 min. voor de vulling.

Bereiding: per portie -30 min. + rusttijd 30 min., ca. 20 min. + 30 min. baktijd (afhankelijk van grootte van oven)

Afwerking: 20 min. per portie

Ingrediënten

100-soesjes = 4 porties	dag + nr.	Soesjes-of éclairs, zoet (in kleine porties te bereiden)	[25-soesjes = één portie}
320 g *	8.5A	boter of plantenmargarine	80 g *
4x1/4 theel.	8.5A	of minder, afhankelijk van hoe zout de kaas is	¼ theel.
800 ml *	8.5A	water of melk	200 ml *
400 g *	8.5A	(patent)bloem	100 g *
16*	8.5A	eieren (standaardmaat)	4 *
4 theel.	8.5A	[EVENTUEEL: theel. bakpoeder; zeven in het meel]	1 theel.
	8.5A	bakpapier	
voor	<u>8.5V</u>	<u>vruchtenroomvulling (of kies een andere vulling*)</u>	voor
800 ml	8.5V	slagroom (of vooraf&toe) (1 eetl=15 ml)	200 ml
4 zakjes	8.5V	EVENTUEEL kloppast (voor de slagroom),	1 zakje
8 eetl.	8.5V	suiker	2 eetl
800 ml	8.5V	vanillevla	200 ml
600g	8.5V	vers fruit in piepkleine stukjes	300 g

Vorbereiding:

LET OP: maak niet meer dan één portie (met 4 eieren) tegelijk klaar.

Vruchtenroomvulling: klop de slagroom met suiker (en eventueel kloppast) stijf, dan vermengen met vanillevla en zet dit in de koelkast.

Bereiding:

Breng het water of de melk met zout en stukjes boter in een steelpan aan de kook. Als alle boter is gesmolten haal je de pan van het vuur, en - - voeg je alle bloem er in een keer aan toe . Roeren tot alle bloem door de boter is opgenomen. Pan terug op middelhoog vuur en 2-3 min. blijven roeren zodat de bloem gaart terwijl de massa als een bal gaat loslaten van de bodem. Neem de pan dan van het vuur, doe het deeg over in een mengkom, laat 5-10 min. afkoelen tot lauw, af en toe doorroeren. Klop er dan een voor een de eieren door: het volgende ei pas toevoegen als het vorige geheel door het deeg is opgenomen en het deeg glanst. Let op: gebruik het vierde ei niet als het deeg al dun genoeg is. Het deeg moet glad en soepel zijn, maar niet zo dun dat het helemaal uitvloeit als je het op bakpapier schept of spuit. Je kunt ook de helft van het vierde ei – eerst apart losgeklopt-gebruiken.

Oven voorverwarmen op 210°C (check met een thermometer, luistert nauw!). Bakpapier op een grote of meerdere kleine bakplaten leggen.

Maak deeghoopjes op het bakpapier met behulp van twee theelepels (voor kleine soesjes) of met behulp van een spuitzak met wat grotere, gladde spuitmond (8 mm). Voor éclairs spuit je repen. Hou 5 cm tussenruimte aan. Druk opstaande puntjes met een natte vinger plat om te voorkomen dat ze verbranden in de oven.

Bak kleine soesjes op 210 °C zo'n 20-25 minuten, grotere hebben 25-30 minuten nodig. Open de oven niet te vroeg, want dan storten ze meteen in. De soezen moeten goudbruin zijn voor je ze uit de oven haalt. Niet vullen voordat ze volledig zijn afgekoeld.

Zet deeg dat je niet direct kunt bakken in de koelkast en bak de volgende portie soezen/éclairs een paar uur later; dat gaat meestal goed.

Voor vruchtenroomvulling: het fruit heel klein snipperen (doperwtjes-maat) en vermengen.

Afwerking:

Fruitstukjes zo nodig laten uitlekken en dan door het roomvlamengsel roeren. Scheur de soesjes van onder af iets open – of prik met een mes een gaatje erin – en schep of spuit de vulling erin. Of snij door, vul en leg losse dekseltjes erbovenop.

Opties: garneer met wat fruit, poedersuiker of cacaopoeder (klop wat door een zeefje).

Opmerkingen:

Voor moorkoppen vul je de soezen met slagroom en doop je ze erna in lauwwarme chocoladeglazuur. Een hete-lucht-oven geeft bijzonder mooie soezen. Ongevulde soezen kun je een nacht bewaren - bedek ze met een schone theedoek en bewaar ze in een koele kelder. Je kunt ze ook goed invriezen.

* Zie ook apart recept 'vullingen voor soesjes ...'.

Recept: Botercrème en andere zoete vullingen voor soesjes en taarten

Toetje / gebak

Een festijn voor de kok en de eter!

Elk seizoen

Bereiding: 30 [15] min.(afhankelijk van de soort)

Ingrediënten

60-65 personen voor 160 soesjes of 6 taarten	dag + nr.	Botercrème	[25-30] pers. voor 80 soesjes of 3 taarten
soort een:*	8.5B	banketbakkers-botercrème (zoet)	soort een:*
700 ml	8.5B	stevige custardpudding (zelfgemaakt van <u>custardpoeder</u> , suiker & melk)	350 ml
300 g	8.5B	(poeder)suiker,	150 g
4 – 6	8.5B	zakjes vanillesuiker*	2 – 4
1000 g	8.5B	roomboter [of tot de helft daarvan vervangen door meer pudding, zie *]	500 g
soort twee:*		slagroomvulling (zoet)	soort twee:*
½ l		slagroom; stijfgeklopt en vermengd met	½ l
4 eetl.		(poeder)suiker (evt. ook een zakje klop-vast)	4 eetl.
soort drie:*		roomkaasvulling (zoet)	soort drie:*
ca. 500 g		zachte roomkaas, vermengd met (sinaasappel)jam	ca. 500 g
PM	8.5B	[EVENTUEEL 200 [100] g chocolade voor chocoladeglazuur*]	PM

Bereiding banketbakkers-botercrème:

Haal de boter uit de koeling zodat die op kamertemperatuur komt.

Kook stevige pudding van custardpoeder, suiker en melk (volg de gebruiksaanwijzing op het pakje). Van het vuur af laten afkoelen; ondertussen af en toe roeren tegen velvorming.

Gebruik twee vorken om van de roomboter – nu op kamertemperatuur - samen met de poedersuiker en vanillesuiker een geheel glad mengsel te maken.

Doe het botersuikermengsel lepel voor lepel bij de afgekoelde dikke pudding zodat een smeelige gladde crème ontstaat (de pudding moet dik blijven en de boter mag niet smelten).Slagroom – en roomkaasvulling:

- Room kloppen en/of alle ingrediënten samenvoegen tot een glad mengsel.

Opmerkingen

Voor een minder machtige botercrème minder boter en meer pudding nemen. Voor een andere smaak: gebruik mokka-, chocola- of caramelpudding bij de bereiding.

Garneer gevulde soesjes met fruit, bestuif ze met poedersuiker of cacao poeder (door een zeefje). Of versier zoete soesjes zoals taarten met jam of kleurige gesuikerde ingemaakte vruchten, noten, nougatine of chocoladehagel.