

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 Ovenschotel van notengehakt in tomaten
- 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'..

Geef er eventueel een aparte saus bij: "Bechamelsaus" of 'Venkelsaus' of Kaassaus.

Stappenplan

DAAGS TEVOREN:

Bereid de Bienenstich inclusief bakken en snij hem nog lauwwarm.

Bereid Peen met spruitjes en het Notengehakt in tomaten en saus voor. Hou eventueel wat noten achter voor mensen met een glutenvrij dieet.

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

KORT VOOR HET DINER:

Maak af wat nog uitstaat. Bereiding van Peen met spruitjes en Notengehakt in tomaten en saus..

Zet de quinoa op het juiste tijdstip op – zó dat ze precies op tijd gaar is.

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 = ahornsirop [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: Ovenschotel van notengehakt in tomaten

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 1 ½ uur [60min.] --- Bereiding: inclusief baktijd ca.50 [30-40] min. -- Afwerking: ca. 5 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Notengehakt (30-40 g p.p.)	[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 Ingrediënten	
5 kg	5.3	(tros)tomaten, grotere soort (80g per stuk; een p.p. plus enkele extra)	2-2,5 kg
ca.2 liter	5.3	bouillon of bechamelsaus	ca.1 liter
PM	5.3	(zonnebloem)olie	PM
PM	5.3	peterselie toefjes	PM

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.

Tomaten wassen, kapje met vezelige steelaanzet eraf snijden, uithollen en omgekeerd laten uitlekken (kapjes en nat gebruiken voor bouillon).

Lepel het notengehakt in de tomaten. Koel wegzetten of meteen verder bereiden.

Bouillon of bechamelsaus maken en laten afkoelen.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220-250 C. Vet ovenschalen in. Giet wat lauwe of koude bouillon of bechamelsaus in iedere schaal (2 cm hoog) en zet de gehalveerde en gevulde tomaten etc. er dicht naast elkaar in. Ze moeten voor ¼ of ½ in het vocht staan.

Bak in ca. 30 min. tot het notengehakt door en door heet is en de bovenkant bros; na ca. 15 min. de oven lager zetten op 180 oC of de schalen afdekken als de bovenkant te bruin wordt.

Afwerking: Dien heet in de ovenschalen 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 heel ruim of (genoeg)	dag +nr	Ingrediënten Bienenstich BO= bodem—DEK=beleg=	[25-30] pers. lap 75x35cm
1500 (1125) g	5.6	(patent)bloem BO	750 g
3 theel (2)	5.6	zout BO	1,5 theel.
150 ml (113)	5.6	melk BO	75 ml
600 ml (450)	5.6	kwark of yoghurt BO	300 ml
3 zakjes (2)	5.6	gist of 1,5 zakje gedroogde gist BO	45 g verse
600 g (450)	5.6	basterdsuiker BO	300 g
een	5.6	vanillestokje (of per 1/2 stokje 2 zakjes vanillesuiker) BO	½
270 ml (202)	5.6	(zonnebloem)olie of boter BO	135 ml
1 kg (750)	5.6	suiker DEK	500 g
4 (2)	5.6	vanillesuiker, zakjesDEK	2
500 g (250)	5.6	boter DEK	250 g
800 g (400)	5.6	geschaafde(of gehakte) amandelen of andere noten DEK	400 g
130 ml (65)	5.6	melk DEK	65 ml

Bereiding:

Bodem: Vet bakblik met hoge rand of (spring)vormen in. Splits vanillestokje overlangs. 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 verkrumelde 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

5 Menu Moniek N