

Hero Kookworkshop 17 maart 2024

Rode bieten-appel carpaccio met pesto en geroosterde hazelnoten

Carpaccio

- 6 rode bieten (klein of 4 grote)
- 1 chioggia biet
- 4 elstar appels (klein)

pesto

- 1 bos basilicum
- 50 gram walnoten
- 50 gram parmezaanse kaas
- 225 milliliter olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- zout en peper

toppings

- rucola
- 3 grapefruits
- 100 g hazelnoten

MISE-EN-PLACE

Carpaccio

- Was de rode bieten en chioggia biet en schil met de dunschiller. Gebruik een mandoline of kaasschaaf om de bieten in dunne plakjes te snijden.

Toppings

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Meng de hazelnoten met de agave siroop en spreid uit op een met bakpapier belegde bakplaat.
- Karameliseer de hazelnoten in de oven in 10-15 minuten. Houd goed in de gaten zodat ze niet verbranden. Ze moeten mooi goudbruin zijn.
- Laat de noten afkoelen en hak daarna grof.

II. BEREIDING

Carpaccio

- Snij de appels doormidden en snij het klokhuis eruit door er een driehoekje uit te snijden. Gebruik een mandoline of kaasschaaf om de appels in dunne plakjes te snijden. Doe de plakjes in een bakje, doe er wat citroensap bij tegen het bruin worden en bewaar in de koelkast.

Pesto

Doe de basilicum samen met de noten, de olijfolie, de teentjes knoflook, het water en zout en peper naar smaak in een keukenmachine, blender, bullit of goede staafmixer. Mix totdat er een pesto structuur ontstaat.

- Proef en pas de smaak aan naar wens met extra knoflook, citroensap, zout of peper. De pesto moet niet te dik zijn, dus voeg eventueel nog wat extra water toe.

- Doe de pesto in een bakje en bewaar tot gebruik.
- Toppings*

Schil 3 grapefruits, maak schoon en snij in kleine partjes. Bewaar het vocht om een dressing van te maken.

III. SERVEREN

- Verdeel de rode biet en chioggia plakjes en appel plakjes over de borden: een buitenste ring van rode biet, dan een ring van appelplakjes, dan een ring van rode biet en dan weer appel. Probeer je handen schoon te houden, zodat de appel zo weinig mogelijk rose wordt.
- Giet 1 eetlepel grapefruitsap over de carpaccio, eventueel wat extra als dat te weinig lijkt.
- Verdeel de pesto over de carpaccio: leg een flinke streep in het midden en twee strepen ernaast.
- Verdeel wat plukjes rucola over de borden.
- Verdeel de gekarameliseerde hazelnoten over de borden.

STUDIO ROOSMARIJN

KOOKWORKSHOPS | VERGADER- EN FOTOLOCATIE | FOODSTYLING

Rode linzensoep

In Nederland zijn we opgegroeid met het uitgangspunt dat je 's morgens en 's middags brood eet, dit is absoluut niet nodig en zelfs te veel aan koolhydraten. Als je een pan soep maakt en die in een warme container mee neemt heb je een heerlijke voedende en ook nog warme lunch. Qua groenten kun je de pompoen ook vervangen door wortel en prei.

200 ml kokosmelk

400 gram wortel, pastinaak

100 gram rode linzen

1 stuks rode ui

20 gram verse koriander

1 groentebouillon blokje plus 1 liter water

4 teen knoflook

2 tl komijnpoeder

2 el olijfolie om in te bakken

2 tl paprikapoeder

2 el ras el hanout

Pel en snipper de ui en de knoflook. Spoel de linzen af en laat uitlekken.

Was de pompoen en eventuele andere groenten, halveer hem en haal de zaden en draden eruit. Snijd de pompoen (en andere groenten) in stukjes (schillen hoeft niet).

Zet een pan met een dikke bodem op het vuur. Schenk er de olijfolie (om in te bakken) in en fruit de ui en de knoflook. Voeg na 2 minuten de in stukken gesneden pompoen (en andere groenten) toe, komijn en paprika en doe de linzen erbij.

Laat de bouillonblokjes oplossen in wat gekookt water en voeg aan de groenten toe. Kook de groenten en de linzen in 25 minuten gaar. Voeg de kokosmelk toe en warm goed door.

Was de koriander, schud uit en hak grof.

Haal de pan met groenten van het vuur en voeg de ras el hanout en de helft van de koriander toe. Maak er met de staafmixer een gladde soep van. Vind je de soep te dik. Voeg dan wat water toe. Breng de soep op smaak met zout.

Garneer de soep met de rest van de koriander

Stoofschotel met jackfruit geserveerd met bloemkoolcouscous

500 g (kastanje) champignon

2 ui

300 g wortel

300 g zoete aardappel

4 teentjes knoflook

2 el tomatenpuree

1 blik jackfruit 550 gram

2 el bloem (kan ook met havermeel, speltbloem etc.)

100 ml rode wijn

150 ml groentebouillon

2 blaadjes laurier

1 tl tijm en 1 tl rozemarijn

zout en peper

snuf kaneel

snuf chilipoeder

Verwarm een scheut olijfolie in de pan. Snijd de ui in fijne blokjes en hak de knoflook fijn. Bak een paar minuten in de olijfolie. Schil de wortel en zoete aardappel en snijd in blokjes (1 x 1 cm). Voeg toe aan de ui en bak vijf minuten mee. Giet de jackfruit af en spoel af met water.

'Pluk' de jackfruit in stukjes, doe in de pan en bak 5 minuten mee. Doe de bloem en tomatenpuree erbij en bak een minuut mee. Blus af met de rode wijn en groentebouillon. Doe laurierblad, rozemarijn en tijm erbij en laat 25 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur met de deksel op de pan. Breng op smaak met snuf kaneel en chili. Eventueel wat ontbijtkoekblokjes toevoegen.

Verwarm intussen een flinke scheut olijfolie in een koekenpan. Snijd de champignons in plakjes en bak in de olijfolie in ongeveer 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de champignons op het laatst toe aan de bourguignon. Verwijder de laurierblaadjes uit de saus en serveer de boeuf bourguignon met de bloemkoolcouscous.

Bloemkoolcouscous met pijnboompitten en rozijnen

1 kleine bloemkool (500 g)

olijfolie voor het bakken

50 g pijnboompitten

50 g gele rozijnen

1 tl gedroogde munt

Sap van een ½ citroen

2 el olijfolie

1 sjalot, fijngehakt

Snuf zout Rasp alles van de bloemkool grof op een blok rasp. (kan ook in de keukenmachine) Moet op broodkruimels lijken. Verhit olijfolie in de koekenpan en bak de bloemkool rasp 3 – 5 minuten. Rooster in een andere koekenpan de pijnboompitten goudbruin. Voeg samen met de rozijnen en gedroogde munt toe aan de bloemkool.

STUDIO ROOSMARIJN

KOOKWORKSHOPS | VERGADER- EN FOTOLOCATIE | FOODSTYLING

Gebakken zeebaars met salsa van olijven, rozijnen en bleekselderij op puree van knolselderij en pastinaak

1 zeebaarsfilet pp

handje groene olijven

handje rozijnen

scheut citroensap

4 stengels bleekselderij

1 teen knoflook

Handje fijngehakte peterselie

olijfolie

1 knolselderij

1 pastinaak

Schil de knolselderij en pastinaak en snijd in kleine stukjes, breng met groentebouillon aan de kook tot het zacht genoeg is om te pureren. Giet al het vocht af, vang eventueel een klein beetje op. Meng met klontje boter, scheutje melk of creme fraiche, zodat je een romige massa krijgt. Breng op smaak met zout en peper.

Maak de salsa, snijd de olijven, bleekselderij, knoflook heel fijn, meng met citroensap, rozijnen, gehakte peterselie en olijfolie.

Dep de zeebaars filet droog. Controleer op graten, snijd het vel in, zodat ze niet kromtrekken tijdens het bakken en bak op de huid. Leg eventueel paar minuten in de oven, zodat je ondertussen de borden op kunt maken.

Serveer de puree in het midden van het bord, leg de filet erop en dan de salsa erover.

Roze flensjes met warme bessencompote en yoghurt

5 scharreleieren

500 ml melk naar keuze

150 g rijstmeel

1 el roomboter of kokosolie, plus extra om in te bakken

1 tl zeezout

60 g rauwe biet, geschild en geraspt

½ tl vanillepoeder of 2 tl vanille extract

Breek de eieren in een blender, voeg de rest van de ingrediënten en blend tot het een glad beslag is. Schenk in een kan. Laat 30 minuten in de koelkast rusten.

Verhit een antiaanbakpan (20 cm) laat de pan goed heet worden. Klop het beslag kort door. Schenk 80 ml per flensje in de pan. Bak 1 -2 minuten per kant, tot er luchtbelletjes ontstaan. 1-2 pp.

Blaauwe bessencompote

300 g blauwe bessen

2 el citroensap

4 tl ahornsiroop

2 tl kardemompoeder

1/2 tl vanillepoeder of 2 tl vanille extract

Op dienen met

750 ml volle yoghurt, door het uit te hangen in een theedoek krijg je hangop

amandelschaafsel

Maak de compote door alle ingrediënten in een pannetje aan de kook te brengen en 5 minuten zachtjes te laten koken, zodat de compote wat inkookt en warm is.

Serveer per persoon een flensje met hangop, bessencompote en wat geroosterde amandelschaafsel.