

Voorgerecht: gegrilde tomatensoep

Hoofdgerecht: witlof-stoof met kip en pompoen

Nagerecht: papaya-mango-slush-crush

Tomatensoep van gegrilde tomaten met croutons

Soep

Ingrediënten

- 1,5 doos tomaten (15 bakjes van 5 tomaten)
- 6 grote uien
- 1 bol knoflook
- peper
- zout
- oregano
- salie
- paprikapoeder
- olijfolie
- peterselie

Was de tomaat, verwijder groene takjes en snijdt ze in vieren. Schil de uien, hak ze grof, Doe alles in een grote ovenschaal. Strooi de kruiden en olie erover heen. Goed omschudden.

Zet de ovenschaal op 250 graden in de oven gedurende 20 minuten. Pas op voor aanbranden, zet dan de oven wat lager. Plaats de schaal in het midden en niet bovenin.

Druk vervolgens alles door een zeef. Voeg extra kruiden toe indien gewenst.



Brood met quachemole

- 1 kg bloem
- Grote schep volkorenmeel
- 2 zakjes gist
- 20 gram zout
- 600 ml water

Mix alle droge ingrediënten, behalve het zout. Is alles gemixed, doe dan de zout erbij. De zout en de gist mogen namelijk niet teveel botsen.

Mix het water door het brood en kneed het deeg 20 minuten in de keukenmachine. Laat het deeg 20 minuten rijzen in de rijskast in een kom met een theedoek erover.

Hierna kneed je het deeg met de hand heel kort door en je maakt er mooie broodjes van. Zet deze broodjes nog 20 minuten weg met een theedoek erover en bak ze hierna in 15-20 minuten af op 180graden.

Kijk in horeca systeem voor het recept van de quachesjizzel

Snijd het(oude) brood in repen. Hak de knoflook fijn. Mix de olie, peper, zout en knoflook. Giet de olie over het brood en rooster 15 minuten in de oven op 180 graden. Serveer in een koffiekopje, leg de broodreep met quachemole er op en garneer met een beetje peterselie.
Tip: bij opwarmen van de soep: pas het gedeelte af wat je nodig hebt en warm dat op. Laat je voorraad soep van het vuur af. Dat houdt de smaak goed en voorkomt bacterievorming.

HOOFD

Gestoofde witlof:

INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel vloeibare honing
- 4 stronkjes witlof, in de lengte gehalveerd
- 50 g boter
- fijngeraspte zeste van 1 onbespoten mandarijn en 50 ml sap
- 1 theelepel fijngeraspte grapefruitzeste en 50 ml sap
- 30 ml donkere sojasaus



Snijd de witlof door de lengte in 2en, en haal snijd harde kerntje er voorzichtig uit
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan.

Verwarm de honing in een steelpannetje en smeer het snijvlak van de stronkjes witlof ermee in.

Bak het witlof op het snijvlak in de koekenpan tot deze begint te karamelliseren, keer om en bak de andere kant ook een paar minuten.

Voeg de boter en geraspte citruszeste toe en schenk het citrussap en de sojasaus erbij. Bestrooi met de tijm en zeezout en zwarte peper naar smaak.

Kook de witlof tot deze glanzend en gaar is en het vocht in de pan stroperig is geworden. Keer af en toe om, en zorg dat het niet te hard gaat, dan word het erg bitter.

POMPOENPART

Grill de hele flespompoen in de oven op 180 totdat de buitenkant er uit ziet zoals hieronder, snijd hem in de lengte doormidden en haal de pitten er netjes uit, snijd hierna nogmaals door de helft en zet weg

Kip:

Marineer kleine blokjes kip in: soja saus, knoflook, gember, sesamolie, peper en zout. Bak bij uitgifte wat je nodig hebt.



Nagerecht

Per persoon:

4 ijsklontjes
Een kwart papaya
Een halve mango
1 dessertlepel chocolade
1 Eetlepel yogurt
Kokosrasp
Passievrucht
Granaatappel



Snij de papaya en de mango in stukjes.

Je kan nog niet het ijs en de yoghurt te vroeg samenvoegen, want dan smelt het en dan wordt het goor.

De bedoeling is, dat het dessert een soort yoghurt dikke smoothie wordt.

A la minute:

Papaya, mango, yoghurt, ijs en chocolade in blender of onder staafmixer samenmixxen, dan is het eigenlijk al zowat klaar.

Doop de rand van de plastic beker ondersteboven in water en in kokosrasp en giet de smoothie in de beker.

Garneer met passievrucht en granaatappel.