

## Aperitief : Picon

Meng 1/3 picon met 1/3 droge witte wijn en 1/3 Liebfraumilch (zoete Duitse witte wijn)

- Serveer met een ijsblokje en een (half) schijfje sinaasappel.
- Tip: als je de aperitief vooraf maakt, dan wordt de smaak nog beter

## Hapje : Taartje met appel en geitenkaas

- Steek met een ring een rondje uit een vel bladerdeeg
- Steek met een iets kleinere ring een rondje uit een sneetje geitenkaas
- Haal met een appelboor het klokhuis uit een appel en snij in dunne schijfjes (met schil)
- Leg op een bakplaat bakpapier en maak torentjes met bladerdeeg (even in prikken), kaas en appel. Smeer op de appel wat olijfolie en bestrooi met blaadjes tijm. Doe honing in het midden van de appel.
- Bak in een voorverwarmde oven gedurende 15 à 20 min. op 200°.

# Voorgerecht : Fish sticks met tartaarsaus

## verse tartaarsaus

De ingrediënten in dit recept zijn voor **4 personen**.

### **ingrediënten**

- 3 dl arachideolie of druivenpitolie
- 6 eieren
- 1 eetlepel mosterd
- 1 scheutje natuurazijn
- 2 kleine sjalotten
- 40 g kleine zure augurken
- enkele takjes platte peterselie
- enkele takjes dragon
- verse kervel
- 20 sprieten bieslook (of zoiets ongeveer)
- 1 eetlepel kappertjes (op azijn)
- peper
- zout

### **bereiding**

- Breng water aan de kook in een potje. Leg de helft van de eieren voor de saus in het kokende water en kook ze hard. Reken hiervoor 8 tot 10 minuten. Koel de gekookte eieren in koud water.
- Breek de andere helft van de eieren en doe de dooiers in een hoge mengbeker.
- Voeg en klein scheutje lauw water toe aan de dooiers. Dit zal de binding van de mayonaise versterken.
- Doe ook pittige mosterd in de mengbeker en een scheut natuurazijn.
- Plaats de staafmixer in de pot en schenk de olie bij het mengsel. Beweeg de staafmixer op en neer tot je een stevige mayonaise krijgt.
- Opmerking: Voor de mayonaise gebruik je best een olie met een neutrale smaak. Arachideolie en druivenpitolie zijn goeie voorbeelden van zo'n type olie.
- Laat de kappertjes even uitlekken en verzamel de kleine zure augurken. Hak de twee ingrediënten in zeer fijne stukjes.
- Pel de sjalot en snipper ze in piepkleine stukjes. Doe je best om zo klein mogelijke stukjes te verkrijgen, want grote stukken sjalot zijn niet smakelijk in de saus.
- Doe de stukjes augurk, kapper en sjalot in een mengschaal.
- Spoel de peterselie, de bieslook en de blaadjes van de dragon schoon. Snipper de kruiden zeer fijn en doe ze ook in de mengschaal.
- Opmerking: Je kan ook snippers verse kervel toevoegen. Gebruik altijd kruiden met een relatief zachte smaak. Kruiden met een te uitgesproken smaak horen niet thuis in de saus.
- Pel de afgekoelde gekookte eitjes en doe ze in een mengschaal. Plet de eieren fijn met een vork.
- Voeg de geplette eitjes toe aan de schaal met gehakte kruiden, kappers en augurkjes.
- Schep wat mayonaise in de schaal en meng alles. Voeg niet teveel mayonaise in één keer toe, want het moet een rijke saus worden, zonder dat al die versnipperde smaakmakers zwemmen in de mayonaise.
- Blijf roeren tot je 'garnituren met een laagje mayonaise errond' hebt. Een stevige tartaarsaus dus.
- Proef het resultaat en voeg naar smaak wat peper van de molen en een snuifje zout toe.
- Bewaar de saus op een koele plek.

## **Fish sticks**

- 700 g schelvisfilets of alaska polak
- 2 eieren (of meer)
- 50 g polenta
- 100 g panko (grof Japans paneermeel)
- 80 g bloem
- peper
- zout

### **de fish sticks:**

- Neem de schelvisfilets erbij.
- Zet drie schaaltes klaar om straks de visstaafjes te paneren.
- Doe in één schaalte het ei (en het eiwit dat je eerder al bewaarde). Klop het ei goed los.
- Doe de bloem in het tweede schaalte. In het derde schaalte komt een bijzondere mix van paneermeel.
- Om de fish sticks een krokant en stevig paneerlaagje te geven, gebruik je een mengsel van panko (het Japanse paneermeel) en een deel polenta (griesmeelkorrels). Dit is geen absolute must, maar het zorgt wel voor een zeer geslaagd resultaat.
- Doe de panko in de beker van de blender en mix het grove paneermeel iets fijner. Zeer kort mixen is voldoende.
- Doe het fijnere panko, samen met de polenta in het derde schaalte en meng beide.
- Snij de visfilets niet zomaar in reepjes, want dan zal de vis veel te gemakkelijk uit mekaar vallen bij het bakken of serveren. Snij elke visfilet overlangs in drie tot vier lange repen, elk zo'n 3 centimeter breed. Snij deze repen in sticks van zo'n 8 cm lang.
- Kruid de stukjes schelvis aan beide zijden met een beetje zout en peper van de molen.
- Wentel de stukjes vis eerst doorheen de bloem. Klop zachtjes op de fish sticks, zodat overtollige bloem verdwijnt.
- Haal ze nu doorheen het geklutste ei en geef ze tenslotte een egaal laagje paneermeel van panko en polenta.
- Verhit de friteuse op 180°C. Gebruik olie (bv. arachideolie) om de vis te bakken.
- Bak de fish sticks goudbruin gedurende zo'n dikke 3 minuten. Bak niet teveel fish sticks per beurt. Teveel vis in het frituurmandje laat de temperatuur van de olie te fel zakken.

# Hoofdgerecht : Zalm in parmesaankorst met pappardelle en salsa verde

De Italiaanse linten zijn vergezeld van stukken zalmfilet met een knapperige korst op basis van Parmezaanse kaas. De vis gaart in de oven en de pasta krijgt smaak van een *salsa verde*, een eenvoudige groene saus met verse tuinkruiden.



## **extra materiaal:**

- een hakmolen (of blender)
- een kaasrasp

Dit gerecht zet je al op tafel vanaf €4,75 per persoon.

De ingrediënten in dit recept zijn voor **4 personen**.

## **ingrediënten**

### **de zalm bereiden**

- 4 stukken zalmfilets op het vel (ongeveer 200 g per persoon)
- 40 g panko (grof Japans paneermeel)
- 60 g Parmezaanse kaas
- olijfolie
- peper
- wat grof zout (bv Fleur de sel)

### **de salsa verde**

- 2 koffielepels kappertjes
- 4 kleine augurken
- 1 teentje look (of een scheutje lookolie)
- 1 eetlepel scherpe mosterd
- 30 g platte peterselieblaadjes
- 20 g basilicumblaadjes
- 20 g fijne kervel

- 10 g dragon
- 12 cl fijne olijfolie (extra virgine)
- peper
- zout

### **de pasta garen en het gerecht afwerken**

- 250 gram pappardelle
- 50 g rucola
- 2 eetlepels zwarte olijven (ontpit)

### **bereiding**

#### **de zalm bereiden**

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Neem een schaal en rasp er de Parmezaanse kaas in fijn.
- Voeg de panko toe en meng beide zorgvuldig.
- Schenk er een scheutje olijfolie bij en meng beide tot de mix een klein beetje kleeft.
- Schenk een scheut olijfolie in een ovenschaal. Leg er de stukken zalmfilet in, op de velkant.
- Strooi peper van de molen over de zalm, samen met wat (grof) zout.
- Bedek elk stuk vis met een dikke laag van panko met Parmezaanse kaas.
- Schuif de vis in de warme oven van 180°C. Reken op een gaartijd van 15 tot 20 minuten in de oven. (Prik in de vis om de gaarheid te controleren. Wanneer je een klein beetje weerstand voelt, dan is de vis ideaal gebakken.)

#### **de salsa verde**

- Spoel de kruiden schoon: de peterselie, kervel, basilicum en een beetje dragon. Doe de blaadjes (en eventueel de fijnste steeltjes) in de hakmolen (of de blender).
- Doe de kappertjes en de zure augurken erbij.
- Schep er een beetje scherpe mosterd bij en een groot deel van de olijfolie.
- Voeg een snuifje zout en wat peper van de molen toe en laat de hakmolen kort draaien. Schenk er tussendoor olijfolie bij tot je een groene kruidensaus krijgt die voldoende vloeibaar is.

#### **de pasta garen en het gerecht afwerken**

- Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook. Voeg ook een snuif zout toe.
- Spoel tussendoor de rucola schoon en laat de sla uitlekken.
- Kook de verse pasta beetgaar in slechts een paar minuten.
- Laat de pasta uitlekken en stort ze in een ruime pan (bv. een sauteuse) of een pot op een zacht vuur. Schep er wat salsa verde bij en roer tot er een laagje van de kruidensaus rond de pappardelle kleeft. Zodra je een zacht gesis hoort, zet je het vuur uit, of neem je de pan van het vuur.
- Strooi wat (halve) ontpitte olijfjes over de pasta.
- Meng ook de rucola doorheen de warme pasta, roer en serveer meteen.
- Schep op elk bord een portie pasta en rasp er een beetje Parmezaanse kaas over.
- Maak het bord compleet met een stuk ovenverse zalm met een kaaskorstje.