

Occitanië menu

2 personen

Zomerser dan dit menu wordt het niet. Ga mee op vakantie naar de Zuid-Franse Occitanië regio en proef vier gangen lang het lekkerste onder de zon. Perfect op maat voor twee personen.

Avocadomousse met bietenchips

Voorgerecht

 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kleine gekookte biet
-  arachide- of zonnebloemolie
-  1 avocado
-  ½ limoen (sap)
-  1 el slagroom
-  evt. hete pepersaus
-  ½ tl Provençaalse kruiden
-  2 takjes tijm (om te garneren)

Materiaal: 2 water- of whiskyglazen, mandoline, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de biet en schaaf in zeer dunne plakjes.
2. Verhit een laagje olie in een hapjespan en bak hierin de bietenplakjes 2-3 minuten in de hete olie.
3. Schep ze uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
4. Bestrooi met zout.
5. Pureer het vruchtvlees van de avocado's met het limoensap, de slagroom, enkele druppels pepersaus naar smaak en de Provençaalse kruiden.
6. Verdeel de mousse over de glaasjes en zet kort in de diepvries.
7. Steek een bietenchipje en een takje tijm in de glaasjes.
8. Serveer de rest van de bietenchips erbij.

TIP: Vervang de bietjes in dit recept ook eens door zoete aardappel. Neem rozemarijn in plaats van tijm.

WIJNTIP: Kies bij dit romige recept voor een contrasterende wijn. Een Prosecco Frizzante is met zijn lichte bubbel en frisse karakter de perfecte tegenpool.



Geroosterde garnalen op kruidensalade

Tussengerecht

 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  2 el witte wijn
-  ½ steranijs
-  150 g diepvries wok garnalen (ontdooit)
-  75 g boter
-  ½ teentje knoflook (fijngenhakt)
-  ½ el platte peterselie (gehakt) en platte peterselie (om te garneren)
-  1 el paneermeel
-  ½ tl (gerookt) paprikapoeder
-  65 g rucola
-  ¼ bosje bieslook
-  1 el balsamicoazijn
-  1½ el olijfolie
-  ½ citroen (in partjes)

Materiaal: ovengrill, bakplaat of ovenschaal



ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de wijn met de steranijs zonder te koken en laat even trekken.
2. Verwijder de anijs.
3. Dep de garnalen droog.
4. Meng de boter met de knoflook, peterselie, paneermeel, paprikapoeder, wijn, zout en peper.
5. Verhit de ovengrill.
6. Leg de garnalen op een bakplaat of in een kleine ovenschaal.
7. Verdeel de boter erover en zet de garnalen niet te dicht onder de ovengrill.
8. Meng de extra peterselie met de rucola en de gehalveerde sprietten bieslook.
9. Meng de balsamicoazijn en olijfolie.
10. Schep deze vinaigrette door de salade, verdeel over de borden en leg de garnalen erop.
11. Garneer met een partje citroen.

TIP: Vervang de wijn met steranijs in dit recept door 2 eetlepels Pernod of pastis.

Kabeljauwhaasjes met mosterd-dillesaus

Hoofdgerecht



30 + 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 kabeljauwhaasjes
- ½ kleine ui (gesnipperd)
- 125 ml kookroom
- ½ el Dijon mosterd
- ½ el grove mosterd
- ½ el dille (gehakt) en dille (om te garneren)
- 200 g groene asperges
- 2 el amandelschaafsel

Materiaal: aluminiumfolie, grillpan

ZO MAAK JE HET:

1. Dep de kabeljauw droog en bestrooi met zout en peper.
2. Bak 2-3 minuten per kant in een beetje olijfolie, tot de haasjes bijna gaar zijn.
3. Houd warm onder aluminiumfolie.
4. Fruit de ui in het bakvet.
5. Schenk de kookroom erbij en roer de mosterd erdoor.
6. Laat de saus op een lage stand iets dikker worden.
7. Roer de dille erdoor.
8. Verhit intussen de grillpan.
9. Snijd de houtige onderkanten van de asperges.
10. Bestrijk de asperges met olijfolie en rooster 4-5 minuten in de grillpan.
11. Keer regelmatig.
12. Rooster het amandelschaafsel in een droge, hete koekenpan lichtbruin.
13. Leg de vis in de saus en warm even door.
14. Serveer de vis op de asperges.
15. Schep wat saus erop en garneer met extra dille.
16. Bestrooi met peper en de amandelen.

TIP: Vervang de dille in dit recept door dragon of Provençaalse kruiden.

WIJNTIP: Schenk bij de kabeljauw, als alternatief voor rosé uit de Provence, een volle witte wijn zoals Chardonnay.



Aardbeiensorbet met lavendel

Nagerecht



20 minuten + 6 uur

DIT HEB JE NODIG:

-  1 el lavendel (onbespoten)
-  150 g suiker of witte basterdsuiker
-  2 el honing
-  500 g aardbeien (schoongemaakt)
-  2 el citroensap
-  1 eiwit (losgeklopt)
-  2 takjes munt (om te garneren)

Materiaal: blender of staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Knip de lavendelbloemetjes iets kleiner.
2. Verwarm de suiker met de honing en de lavendelbloemen en kook in tot een suikersiroop.
3. Laat afkoelen.
4. Pureer de aardbeien met het citroensap in een blender of met een staafmixer.
5. Meng de aardbeienpuree met het eiwit door de suikersiroop.
6. Schep dit mengsel in een afsluitbare diepvriesbak.
7. Zet in de diepvries en schep na circa 1 uur om.
8. Herhaal dit elke 30 minuten tot de sorbet bevroren is.
9. Serveer bolletjes van het ijs en garneer met munt.

TIP: Gebruik voor dit recept het liefst onbespoten lavendel uit eigen tuin. Vervang de aardbeien door nectarines of frambozen. Neem sinaasappelsap in plaats van citroensap.

