

**MENU 17 september 2016**

**Team Bunnik**

**PIJLINKTVIS MET COUSCOUS**

**en peterseliepesto en schuim van watermeloen**

**KWARTEL MET ZOMERSE HUTSPOT**

**en rozijnenchutney**

**GEGRILDE WATERMELOEN MET APPELROOSJE**

**en watermeloen-appelsorbet**

**PIJLINKTVIS met couscous**

 **en peterseliepesto en schuim van watermeloen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingrediënten:** **Pijlinktvis:**400 g pijlinktvis **Inktvis bakken:**ui1 knoflookteen zoutArachideolie**Couscous:**75 g couscous50 g gedroogde abrikozen1 courgetteolijfoliekippenfond**Inktvis krokant:**Helft pijl inktvis stukjes**Schuim van watermeloen:**300 g watermeloen1/8 ui30 ml olijfolieScheutje wijnazijnPeperZoutTabasco½ Teen Knoflook1 Eiwit2 Gelatineblaadjes**Kers-trostomaatjes:**9 kers trostomaatjespoedersuiker balsamicoazijnkaneelolijfolie**Gegrilde courgette:**courgetteolijfolie**Peterseliepesto:**50 g Pijnboompitten20 g Peterselie150 ml extra vergine olijfoliePeperZout½ Limoen**Gedroogd peterselie blad:**Peterselie blad**Presentatie:**Veldsla | **Bereiding:****Pijlinktvis:*** Trek de kop van het lichaam los en verwijder met de vingers darmen, inkt-zak en kraakbeen uit de lichaamsholte.
* Trek voorzichtig de vleugels los van het lichaam en verwijder het rozige vlies.
* Spoel af met koud water en laat uitlekken.
* Snijd de tentakels net boven het lichaam af. Verwijder de ogen en mond.
* Snijd ringen van drie uitgeholde inktvissen.
* Snijd de overgebleven inktvis klein.
* Zet de tentakels, ringen en de helft van de inktvis stukjes in de koeling.
* De andere helft van de inktvis stukjes is voor de krokant.

**Inktvis:*** Snipper de ui.
* Hak de knoflook fijn.
* Fruit de ui in olie op matig vuur.
* Voeg fijngehakte knoflook toe en fruit mee
* Schep het mengsel uit de pan, bewaar.
* Voeg arachideolie toe, draai het vuur hoger, bak de inktvis ringen, tentakels en de helft van de inktvis stukjes gaar.
* Zout de inktvis na.

**Couscous:*** Wel de abrikozen.
* Snijd de abrikozen klein.
* Verwarm de oven voor op 1600C.
* Snijd plakken van de courgette passend in ringen.
* Snijd de rest van de courgette brunoise.
* Zet de brunoise gesneden courgette met olijfolie in de oven op 1600C 15 – 25 minuten.
* Maak kippenbouillon van kippenfond en water, breng aan de kook.
* Gaar de couscous in de kippenbouillon.
* Meng alle ingrediënten door de couscous; ui-mengsel (van gebakken inktvis), abrikozen, courgette en gebakken inktvisstukjes.

**Inktvis krokant:*** Neem de andere helft van de inktvis stukjes.
* Blender 5 minuten.
* Dun uitsmeren op bakpapier en 25 minuten op 1250C drogen in de oven.

**Schuim van watermeloen:*** Verwijder de zaadjes.
* Pureer de watermeloen.
* Week 2 blaadjes gelatine.
* Neem een paar eetlepels watermeloenpuree.
* Verwarm de watermeloen, los de gelatine blaadjes erin op.
* Neem de rest van de watermeloenpuree, breng op smaak met rode wijnazijn, peper, zout en enkele druppels tabasco.
* Voeg knoflook toe en blender tot zeer fijn.
* Voeg de olijfolie langzaam toe.
* Voeg de watermeloen met opgeloste gelatine toe.
* Voeg licht geklopt eiwit toe, zeef.
* Vul een sifon.
* Voeg patronen toe, zet koud weg.
* Goed schudden voor gebruik.

**Kers-trostomaatje:*** Verwarm de oven voor op 1600C.

– Zet de tomaatjes in een met olijfolie ingevette ovenschaal.* Bestrooi de tomaatjes met poedersuiker, kaneel en balsamicoazijn.
* En besprenkel de tomaatjes met olijfolie en zet maximaal 1 uur in de oven.

**Gegrilde courgette:*** Snij de courgette linten op maat.
* Vet de courgette linten in met olijfolie. Gril ze aan één zijde bruin.

**Peterseliepesto:**- Pijnboompitten licht roosteren op laag vuur. - Pers de limoen.- Houd klein deel pijnboompitten en peterselieblad apart, voor de presentatie.- Pijnboompitten, peterselie, olijfolie en limoensap pureren.- Op smaak brengen met peper en zout.- Wanneer nodig, voeg extra olijfolie toe. **Gedroogd peterselie blad:**-Span keukenfolie over een bordje.-Leg het peterselie blad op de folie. -Droog in de magnetron, 1 min vol vermogen.**Presentatie:**-Leg ringen op het bord.-Bekleed de ringen met gegrilde courgette en vul met couscousmengsel. -Leg inktvis ringen en -tentakels op couscous -Bord opmaken met tomaatjes, veldsla, schuim van water-meloen, krokant van inktvis, peterseliepesto, peterselie blad. |

**KWARTEL MET ZOMERSE HUTSPOT**

**en rozijnenchutney**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingrediënten:****Kwartels:**3 kwartels40 ml Calvados2 dl Gevogelte fond6 plakken ontbijtspekBoterPeperZoutolijfolie **Rillettes:**Peperzoutkarkasvleugeltjes**Zomerse Hutspot:**400 g AardappelsWinterpeen9 zilveruitjes50 g rozijnen 10 ml Calvados**Rozijnenchutney:**40 g gewelde rozijnenZilveruitjes50 ml witte wijn10 g bruine suiker**Saus:**Karkassen kwartels40 ml Calvados2 dl Gevogelte fondBoter koud**Presentatie:**Shiso purple | **Bereiding:****Kwartels:*** Haal de pootjes van het karkas. Stroop het vlees langs het botje op. Trek het botje uit het pootje. Snijd de onderkant van het pootje af. Kuis de pootjes door het vlees verder op te stropen langs het botje.
* Haal de vleugeltjes van de kwartel.
* Neem 2 dl gevogeltefond en 50 g boter en konfijt de pootjes. en vleugeltjes 1 uur of tot gaar in boter-gevogeltefond.
* Bewaar de konfijtvocht.
* Bestrooi de kwartels met zout en peper.
* Verhit olijfolie en boter in een koekenpan en bak de kwartels rondom goudbruin. Arroseer het vlees tijdens het bakken.
* Neem de kwartels uit de pan.
* Haal de filets van het karkas.
* Omwikkel de filets met ontbijtspek.
* Zet koel weg tot gebruik.
* Verwarm de oven voor op 160 ºC.
* Zet de kwartel filets in een ovenschaal in de oven gaar tot kern temperatuur 600C.

**Rillettes:*** Pluk het vlees van karkas en van vleugeltje.
* Neem het geplukte kwartelvlees.
* Meng met een paar eetlepels konfijtvocht.
* Breng op smaak met peper en zout en zet onder druk koud weg.

**Zomerse Hutspot:** * Schil de aardappelen. Schil de winterpeen. Snijd de aardappel en de winterpeen julienne, kook de aardappel en de winterpeen beetgaar.
* Wel de rozijnen in water met Calvados. Bewaar het wel- vocht.
* Houd 10 g rozijnen apart voor het nagerecht.
* Pel de zilveruitjes, verdeel in ui-rokken voor de hutspot en gebruik de binnenkant van de uitjes voor de rozijnenchutney.
* Gaar de ui-rokken in boter, voeg het welvocht toe, gaar de uitjes beetgaar.

**Rozijnenchutney:*** Hak een deel van de rozijnen en uitjes klein.
* Breng de witte wijn en de bruine suiker aan de kook.
* Voeg de ui en rozijnen toe.
* Kook in en zet koel weg.

**Saus:*** Bak de kwartelkarkassen in boter met olie, blus af met de calvados.
* Zeef en doe terug in de pan.
* Voeg gevogeltefond toe en laat de saus inkoken.
* Breng op smaak met peper en zout.
* Monteer met koude boter.

**Presentatie:*** Maak de borden op met wortel en aardappel gemengd
* Leg de ui-rokken ertussen.
* Leg de kwartel filets en pootjes op het bedje van hutspot. Maak het bord verder op met de rillettes, rozijenenchutney, saus en Shiso purple.
 |

**GEGRILDE WATERMELOEN MET APPELROOSJE**

**en watermeloen-appelsorbet**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingrediënten:****Bladerdeeg:**62 milliliter ijskoud water125 g koude boter125 g bloemzout**Appels:** 1 ½ JonagoldWaterCitroen**Appelroosjes:****Watermeloen:**± 300 g watermeloenolijfolie**Appel:** ½ Jonagold**Watermeloen-appelsorbet:**± 400 g watermeloen1 Jonagold80 gr suiker ¼ citroen 1 eiwit **Witte wijn gelei:**4 blaadjes gelatine20 g suiker150 ml witte wijn**Presentatie**10 g Gewelde rozijnen  | **Bereiding:****Bladerdeeg:**-* Haal de boter uit de koelkast en snijd in niet te kleine stukken.
* Meng bloem, zout en het ijskoude water tot een deeg.
* Meng de boter met het deeg, tot een samenhangend geheel. De boter als blokjes in het deeg laten.
* Half uur rusten in koelkast.
* Strooi bloem op deegroller en aanrecht.
* Laveer het deeg 2 -3 maal. Steeds half uur rusten in de koelkast.
* Herhaal dit tot maximaal 4 keer.

**Appels:** * Snijd de appel in vier parten, verwijder klokhuis, snijd de parten in dunne plakken.
* Leg de partjes in citroenwater.

**Appelroosjes:*** Verwarm de oven op 2000C.
* Rol bladerdeeg uit, snijd repen van ± 3 cm bij 25 cm.
* Dep de appelpartjes droog.
* Beleg de repen bladerdeeg met appelpartjes, vouw dubbel en rol op tot roosjes.
* Bak 25 – 30 min in de oven.

**Watermeloen:*** Snij plakken van watermeloen ± 1cm.
* Steek vormpjes uit.
* Bestrijk de watermeloen met olijfolie.
* Bak ze op de grilplaat om en om
* Dep droog.

**Appel:** * Snijd de appel horizontaal in flinter dunne plakjes.
* Droog de plakjes in de oven bij 125 0C.

**Watermeloen appelsorbet:** * Breng 80 ml water, met 80 g suiker aan de kook.
* Laat afkoelen.
* Verwijder de pitten uit de watermeloen.
* Schil de overgebleven appel.
* Pureer de meloen en appel, voeg citroensap toe en zeef.
* Meng suikerwater, vruchtenpuree en losgeklopt eiwit.
* Draai tot sorbetijs in de ijsmachine.

**Witte wijn gelei:*** Week de 4 gelatineblaadjes in koud water.
* Kook de witte wijn met suiker ongeveer 10 minuten.
* Laat afkoelen.
* Smelt hierin de gelatine.
* Giet uit op een plaat en laat afkoelen.

**Presentatie*** Leg de partjes meloen op het bord.
* Leg het appelroosje erop.
* Serveer met sorbetijs, gedroogde appel, gelatine blokjes en de gewelde, klein gesneden rozijnen.
 |