Maandmenu februari

[[https://pdf.printfriendly.com/camo/1f54652d19f3367bc5ace713dfbeb1d47e64de6f/68747470733a2f2f73322e676f6f676c6575736572636f6e74656e742e636f6d2f73322f66617669636f6e733f646f6d61696e3d7777772e64656b6f6f6b767269656e64656e2e6265](http://www.dekookvrienden.be/maandmenu-februari/)**dekookvrienden.be**/maandmenu-februari/](http://www.dekookvrienden.be/maandmenu-februari/)

Aperitief:

Hapje:

* [Krabcreme in courgetterolletjes](http://www.dekookvrienden.be/recipe/courgetterolletjes-met-krabcreme/)
* [Mini taartjes met pittige chorizo.](http://www.dekookvrienden.be/recipe/mini-taartjes-met-pittige-chorizo/)

Soep:

* [Kippensoep, zuiderse met zoete aardappelen](http://www.dekookvrienden.be/recipe/kippensoep-zuiderse-met-zoete-aardappelen/)

Voorgerecht:

* [Pasta zoals in Genua](http://www.dekookvrienden.be/recipe/pasta-zoals-in-genua/)

Hoofdgerecht:

* [Lamscurry met spinazie en basmati rijst](http://www.dekookvrienden.be/recipe/lamscurry-met-spinazie-en-basmati-rijst/)

Nagerecht:

* [Amandel parfait](http://www.dekookvrienden.be/recipe/amandel-parfait/)

**Krab crème in courgetterolletjes**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Porties** | | 10hapjes | | |  | | --- | |  | |  | |

**Ingrediënten**

* 1 [courgette](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/courgette/) mooie vaste
* 50 g [krabvlees](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/krabvlees/)
* 1/2 [Citroen](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/citroen/)
* 1 eetlepel [olijfolie](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/olijfolie/)
* 10 cl [room](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/room/) opklop
* [pezo](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/pezo/)
* weinig [bieslook](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/bieslook/)
* [paprikapoeder.](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/paprikapoeder/)

**Instructies**

1. Spoel de courgette mooi af en snijdt de courgette met behulp van een scherp mes of een fijn schiller in lange dunne repen.
2. Dompel deze in kokend gezouten water om deze wat soepeler te maken (wat minder dan een minuut) om deze dan direct in ijswater te leggen zodat deze hun kleur behouden en niet meer verder garen.
3. Men legt deze dan op een propere handdoek zodat deze kunnen uitlekken.
4. Men knijpt het krabvlees zodat het overtollige vocht uit het vlees is, snijdt deze eventueel in kleine stukjes en we vermengen deze met de geperste ½ citroen, olijfolie, wat fijn versnipperde bieslook, peper en zout en een weinig paprika poeder.
5. De room klopt men ¾ op en men vermengt deze dan met het krabvlees en brengen deze op smaak.
6. Nu maakt men van de courgetterepen mooie niet te dikke holle buisjes die men dan met de krabroom opvullen.
7. Eventueel afwerken met stukjes bieslook en wat paprika poeder.
8. Bediening: Op een porseleinen lepeltje die op zijn beurt op een bordje met een dentelle papier ligt.

**Notities**

De beste krab is chatka maar deze is duur. Dus gebruiken we een goedkopere soort of diepvries krabvlees.

**Mini taartjes met pittige chorizo.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Porties** | | max 15 hapjes | | |  | | --- | |  | |  | |

**Ingrediënten**

* [bakplaat](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/bakplaat/) Silicone. Om cup cakes te bakken. Liefst met een plattere bodem.
* ? [chorizo](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/chorizo/)
* 5 [eieren](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/eieren/)
* ¼ l [room](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/room/)
* 150 g [kaas](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/kaas/) zuivere platte kaas
* wat [tomaten](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/tomaten/) gedroogde
* 1 [sjalot](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/sjalot/)
* takjes [pijpajuin](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/pijpajuin/)
* [bladerdeeg](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/bladerdeeg/)

**Instructies**

1. Men mengt de eieren met de room en de kaas
2. Het sjalotje en de pijpajuin snijdt men in fijne stukjes
3. De zongedroogde tomaat in een julienne
4. De worst snijdt men in mooie niet te grote blokjes
5. Dit alles stooft men een weinig niet plat maar zekers beetgaar
6. Daarna mengt men dit voorzichtig door de eieren en smaken af opgelet de chorizo is pikant
7. De bakvorm smeren we in met boter
8. Men bekleed de vormpjes met bladerdeeg
9. Vullen deze een ¾ met het vulsel en bakken deze in een voorverwarmde oven gedurende een 20 minuten op 180°

**Notities**

Worden als apero hapjes lauw opgediend

**Kippensoep, zuiderse met zoete aardappelen**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Porties** | | 2liter | | |  | | --- | |  | |  | |

**Ingrediënten**

* 2 [kippenfilets](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/kippenfilets/) of billen
* 500 g aardappel zoete
* 3 [uien](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/uien/)
* 2 teentjes [knoflook](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/knoflook/)
* stukje [gember](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/gember/)
* 1 koffielepel [paprikapoeder.](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/paprikapoeder/)
* 1 theelepel [komijn](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/komijn/)
* ½ theelepel [kaneel gemalen](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/kaneel-gemalen/)
* ½ l [tomaten](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/tomaten/) gepelde
* 1 l [Kippenbouillon](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/kippenbouillon/)
* [pezo](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/pezo/)
* [peterselie](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/peterselie/) Platte als garnituur, het liefst niet hakken maar fijn ciseleren

**Instructies**

1. De kip gaarkoken in de bouillon samen met de kruiden. De fijngesneden gewassen groenten op een zacht vuurtje garen
2. Het vlees eruit nemen en in brokjes snijden als garnituur bij de soep
3. De soep mixen en af smaken
4. Indien de groenten mooi klein gesneden zijn hoeft men deze niet te mixen

**Notities**

Op dienen in een warme kom met als garnituur de kippenblokjes en de fijn versnipperde platte peterselie

**Pasta zoals in Genua**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Porties** | | 4 pers | | |  | | --- | |  | |  | |

**Ingrediënten**

* 100 g [pasta](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/pasta/)droge schelpen
* enkele [aardappelen](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/aardappelen/) krieltjes
* 100 g boontjes groene
* 2 à 3 [pijpajuinen](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/pijpajuinen/)
* weinig [pesto](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/pesto/)groene
* [spek](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/spek/) blokjes naar keuze
* [olijfolie](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/olijfolie/)
* [pezo](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/pezo/)
* stukje [Parmezan](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/parmezan/) kaas

**Instructies**

1. De krieltjes wassen en beetgaar koken in kokend gezouten water. Daarna pellen en in blokjes snijden
2. De boontjes reinigen in stukken snijden van ongeveer twee centimeter en deze in kokend gezouten water beetgaar koken. Daarna direct onder koud water afspoelen
3. De pijpajuin in mooie schuine stukjes snijden
4. Water met zout aan de kook brengen voor de pasta te garen
5. Ondertussen de spekreepjes aan bakken de aardappel blokjes erbij en de groene boontjes. En als laatste de stukken pijpajuin
6. Dit alles mooi bakken zonder te veel te kleuren
7. De pesto erbij mengen en op het laatste ogenblik de pasta’s er onder mengen

**Notities**

In een warm bord opdienen met enkele schijfjes Parmezaanse kaas

**Lamscurry met spinazie en basmati rijst**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Porties** | | 4 Pers | | |  | | --- | |  | |  | |

**Ingrediënten**

* 1 kg [lamsvlees](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/lamsvlees/)
* 250 g [rijst](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/rijst/) Basmati
* 1 soeplepel [kippen pasta](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/kippen-pasta/)
* 200 g [spinazieblaadjes](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/spinazieblaadjes/) jonge
* 60 g [gember](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/gember/)
* 2 [uien](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/uien/)mooie
* 2 teentjes [knoflook](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/knoflook/)
* 20 cl [natuur yoghurt](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/natuur-yoghurt/)
* [peper, zout](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/peper-zout/)
* [Curry poeder](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/curry-poeder/)
* [cayenne poeder](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/cayenne-poeder/)
* [Garam massala](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/garam-massala/)
* [Olie](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/olie/)
* [Wat boter](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/wat-boter/)

**Instructies**

1. Het vlees opkuisen (stempel pezen en vet verwijderen) In blokjes snijden van 2 cm op 2cm Deze in vetstof aan kleuren
2. De stukken ui en geplette look en gember toevoegen Kruiden met peper zout en curry poeder de Cayennepeper en de garam massala
3. Dit een weinig stoven zodat de kruiden hun volle aroma en smaak kunnen afgeven
4. Bevochtigen met wat kippenbouillon en op een zacht vuurtje gaar stoven
5. Voor het opdienen de gewassen blaadjes eronder mengen de yoghurt erbij. Afkruiden en eventueel bij binden met maïzena. Als de yoghurt erbij is niet meer laten koken daar deze anders kabbelt
6. De rijst garen in water met zout en wat kippenpasta
7. Opdienen op een warmbord De rijst verdelen op het bord er een kuiltje van maken en in het kuiltje het vlees met de saus Eventueel afwerken met enkele verse blaadjes spinazie

**Amandel parfait**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Porties** | | 8 pers | | |  | | --- | |  | |  | |

**Ingrediënten**

* 200 g [gehele amandelen](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/gehele-amandelen/)
* 4 soeplepels [amandelschilfers](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/amandelschilfers/)
* 100 g [frambozen](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/frambozen/)
* 4 [eieren](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/eieren/)
* 1 zakje [vanillesuiker](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/vanillesuiker/)
* 1 theelepel [geraspte appelsien schil ( seste )](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/geraspte-appelsien-schil-seste/)
* 100 g [Poedersuiker](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/poedersuiker/)
* 2 à 3 soeplepels [Amaretto](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/amaretto/)
* 2,5 dl [slagroom](http://www.dekookvrienden.be/ingredient/slagroom/)

**Instructies**

1. De gehele amandelen droog bakken zodat deze al hun geur en smaak (olie) afgeven
2. Daarna idem met de amandelschilfers
3. De eieren samen met de suiker de appelsienschil de vanille suiker met een roermixer opkloppen
4. De amaretto bij doen na geproefd te hebben
5. De room drie vierde opkloppen
6. De gehele amandelen bij de opgeklopte eieren doen mengen en daarna de room toevoegen en dit alles met een spatel mengen
7. Men doet dit of in individuele glaasjes of ij een rechthoekige vorm die we met plastiekfolie bekleed hebben
8. Dit alles in een freezer laten opstijven
9. Voor het opdienen afwerken met de amandelschijfjes en de frambozen