**Maandmenu september 2022**

**Aperitief:**

**Hapje:**

**Zalmtartaar met furikake -867-
Scampi-meloenspiesjes met aardbeiensalsa -870-**

**Frittata con zucchini -871-**

**Soep:**

**Voorgerecht:**

**Scampi's en sint-jakobsvruchten met gewokte groenten en champagnesaus -866-**

**Hoofdgerecht:**

**Zeebaars in zoutkorst -868-**

**Nagerecht:
Trifle van rood fruit ,mascarpone en witte chocolade -869-**

**Scampi-meloenspiesjes met aardbeiensalsa -870-**

4personen

**Ingrediënten:**

450g scampis,gepeld tot aan de staart

250g meloen (Galia)

250g meloen (kanteloep)

10g gember,verse

0,5 koffielepel tijm, gedroogde

0,5 koffielepel rozemarijn, gedroogde

1 snuifje lavendel,gedroogde

2 a 3 eetlepels olijfolie

250g aardbeien

1 groene paprika

1 sjalot

l a 2 handen basilicum•

2 eetlepels citroensap

1 snuifje suiker

1 eetlepel olijfolie

versgemalen peper en zout

**Bereiding:**

1. Spoel de aardbeien en dep ze droog. Snij ze in stukjes.

Spoel de paprika, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvrees fijn.

Pel en snipper de sjalot.

Spoel en droeg het basilicum en hak de blaadjes fijn.

2. Meng in een kom de aardbeien, de paprika, de sjalot, het basilicum, het cdroensap en de olie.

Breng op smaak met de suiker peper en zout en zet de salsa apart.

3. Verwarm de ovengril op de hoogste stand ot steek de barbecue aan.

4. Spoel de scampi's en dep ze droog

5. Schep met een parisienneboortje bollettes uit de meloen.

6. Rijg afwisselend scampi's en meloenbolleties op spiesjes.

7. Schil en rasp de gember.

Meng de olie met de geraspte gember, de tijm, de rozemarijn en de lavendel.

Besprenkel met dt mengsel de spiesjes.

9. Gril ze 2 á 3 minuten aan elke kant.

10. Verdeel de salsa over kleine kommetjes en leg er voor het serveren telkens een spie dwars over.

*https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/78367/scampi-meloenspiesjes-met-aardbeisalsa-78367*

Frittata con zucchini -871-

4 pers

**Ingrediënten:**60ml Olijfolie

3 courgettes, middelgrote in dunne schijfjes of kleine blokjes

6 eieren, grote

sla, gemengde groene om op te dienen

**Bereiding:**1. Verhit 3 eetlepels olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.

2. Voeg de courgette toe en bak ongeveer 5 minuutjes tot ze bijna gaar zijn en lichtbruin.

3. Klop ondertussen de eieren los in een kom en breng op smaak met peper en zout.

Giet dit over de courgettes in de pan.

Bak 5 tot 7 minuutjes op half hoog vuur tot het ei gestold is en goudbruin aan de onderkant.

4. Laat de halfgare frittata uit de pan glijden op een groot bord.

Leg daar een ander groot bord op en keer de frittata .

5. Doe de rest van de olie in de pan.

Doe de frittata weer in de koekenpanen laat 3 a 4 minuutjes bakken tot hij goudbruin is aan de onderkant.

6. Snij in 4 stukken en dien op met de salade .

**Zalmtartaar met furikake -867-**

? pers

**Ingrediënten:**

Zalm, verse

Bieslook

Room, zure

Furikake

**Bereidng:**

Verse zalm in brunoise snijden, kruiden peper en zout
Een beetje bieslook fijnhakken .
Samen met een lepeltje zure room aan toevoegen .

Dresseren in een ring bestrooien met furikake een toefje zure room.

Afwerken met zalmeitjes .**Scampi's en Sint-Jakobs vruchten met gewokte groenten en champagnesaus -866-**

4 pers

**Ingrediënten**4 sint-Jakobs vruchten, horizontaal gehalveerd
8 scampi's, gepeld en zonder darmkanaal
prei, in blokjes
wortelen, in blokjes
courgette, in blokjes
rode paprika, in blokjes
1 glas champagne
2.5 dl roomolie
1 bosje koriander, heel fijn gehakt
cayenne
pezo

**Bereiding :**1. Snij prei, courgette,wortel, rode paprika, ... in kleine blokjes voor de brunoise.
Hak de koriander fijn.

2 Verhit wat olie in de wok en roerbak de groenten beetgaar.

Kruid met peper en zout en roer er op het einde wat gehakte koriander door.
3. Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal.

Halveer de sint-jakobsvruchten horizontaal.

Bak in een pan met antiaanbaklaag de scampi's en de sint-jakobsvruchten kort aan (zo'n 2 à 3 minuten) en kruid met peper en zout.

Haal ze uit de pan en hou ze warm onder aluminiumfolie.

4 Blus de pan waarin u de scampi's en de sint-jakobsvruchten gebakken hebt met de champagne en roer er de room door.

Laat een beetje inkoken en kruid met peper en zout.

**Serveren :**

Schep op elk bordje wat groentebrunoise en schik er een halve sint-jakobsvrucht, een scampi, een halve sint-jakobsvrucht en nog een scampi op.

Lepel er wat van de champagnesaus naast. Werk af met cayennepeper en nog wat gehakte koriander. Serveer meteen.

*https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/1774/scampis-en-sint-jakobsvruchten-met-gewokte-groenten-en-champagnesaus*

**Zeebaars in zoutkorst -868-**4 pers

**Ingrediënten:**1 wilde zeebaars, geheel, schoongemaakt maar mét schubben
1 kg grof zeezout
1 ei

krul- of bladpeterselie, enkele takjes

dragon, enkele takjes

dille, enkele takjes

800 g kleine aardappelen, vastkokend, bv ratte, corne de gatte

1 venkel

250 g trostomaten , mini of kerstomaten

1 sjalot

basilicum, enkele takjes

olijfolie, één scheut en stoven

peper
een houten tandenstoker
een groot vel bakpapier

**Bereiding:**De zeebaars
1. Verwarm de oven voor op 200°C.

2. Neem een ruime mengschaal en strooi er het grof zeezout in.
3. Scheid het ei en doe het eiwit bij het zout. Meng de twee ingrediënten grondig tot een licht vochtige zoutmassa. De dooier gebruik je niet.

4. Knip de staartvin wat bij. (Zeker wanneer de vis dan gemakkelijker op de ovenschaal past.)

5. Neem de takjes dille, dragon en peterselie, spoel ze schoon en stop de dikke tuil kruiden in de holte van de zeebaars. (Waarlangs de visser het dier gegut heeft.) Let op: de basilicum belandt straks bij de groenten.

6.Prik de holte met kruiden dicht met een tandenstoker. Snij eventueel de uiteinden van de stoker af, zodat het hout niet boven de zoutkorst uitsteekt.

7. Bedek een vlakke ovenschaal met een dubbele laag bakpapier en leg er de zeebaars op.

8. Schep het zout over de vis en druk het aan tot een egale zoutkorst van een kleine centimeter dik. Druk ook een muurtje van zout tegen de randen van de vis. De kop en het uiteinde van de staart van de baars hoeven niet bedekt ze zijn met zout.

9. Gaar de zeebaars in de oven van 200°C. Reken een gaartijd van 23 minuten voor een zeebaars van 1 kilogram. (Pas de gaartijd aan aan de maat van de vis.)

De groenten en de aardappelen

10. Spoel de aardappelen schoon.

11. Vul een pot met water, doe er een snuif zout in en kook de ongeschilde aardappelen gaar.

12. Spoel de venkel en snij de groente middendoor. Snij het taaie hart bij het wortelstuk weg.

13. Snij de venkel (inclusief het toefje loof) in fijne plakjes.

14. Zet een stoofpot (of een hoge pan) op een matig vuur en schenk er wat olijfolie in.

15. Stoof de stukjes venkel in de hete olie.

16. Pel de sjalot, snij ze eerst overlangs in twee en vervolgens in fijne lange sliertjes. Doe de reepjes sjalot bij de venkel en roer.

17. Schenk na een minuut een scheutje water bij de groenten. (Wie dat wenst kan ook wat witte wijn gebruiken.) Het vocht zal ervoor zorgen dat de venkel beter gaart. Laat de pan zo’n 10 minuten rustig sudderen en roer af en toe in de pot.

18. Pluk de tomaatjes van de stelen en snij ze middendoor. Verzamel de halve tomaatjes in een kom.

19. Giet de aardappelen af en beslis of je ze geschild of ongeschild wilt verwerken. Het schillen vraagt een beetje extra tijd, maar het werkt handig om de aardappel bij het schillen op een vork te prikken.

20. Snij de aardappelen in dikke schijfjes en doe ze bij de gestoofde venkel. Strooi er ook de halve tomaatjes in. Wacht nog even met roeren.

21. Spoel wat basilicum en scheur de blaadjes in stukken. Strooi het kruid bij de groenten en breng de inhoud van de pot op smaak met wat peper van de molen en een snuifje grof zeezout.

**Serveren:**

22. Tik met de onderzijde van het mes op de zoutkorst tot ze breekt. Schep de stukken zout weg en zet de vis zoveel mogelijk in z’n blootje.

23. Schotel de gasten de vis voor en fileer de zeebaars aan tafel. Trek het taaie visvel voorzichtig weg. Schep het verse visvlees langs de graat weg. Gebruik bijvoorbeeld een klein paletmes om de vis te fileren.

24. Serveer iedereen een portie zeebaars en schep er een portie gestoofde groenten bij. Druppel eventueel nog een scheutje fijne olijfolie over de verse vis.

*https://dagelijksekost.een.be/gerechten/zeebaars-in-zoutkorst-met-groenten*

**Trifle van rood fruit ,mascarpone en witte chocolade -869-**

4 pers

**Ingrediënten:**450g gemengd rood fruit, diepgevroren

200g kristalsuiker

1limoen

2 eieren

250g mascarpone

1 vanillestokje

10 zoete volkoren koekjes (of droge koekjes naar keuze)

50g witte chocolade
een zeef, een keukenweegschaal, een vijzel (of blender)

een rasp en glazen of coupes om in te serveren

**Bereiding:**

1. Zet een kookpot op een matig vuur en strooi er de diepgevroren rode vruchten in.

Schep er de helft van de suiker bij en knijp ook het limoensap in de pot. Laat het fruit 10 minuten opwarmen en pruttelen.

2. Giet daarna het warme fruit door een zeef, en vang het vruchtensap op. Hou het uitgelekte rood fruit apart. Laat het fruit en het sap afkoelen.

3. Neem een ruime mengschaal en doe er de andere helft van de suiker in.

4. Scheid de eieren en hou het eiwit opzij. Doe de dooiers bij de suiker en begin meteen te kloppen met de garde. Ga door tot je een ‘ruban’ krijgt, zo’n bleke romige massa, waarin de suiker helemaal is opgelost.

5. Schep er de mascarpone bij en blijf kloppen tot de Italiaanse kaas door de ruban gemengd is.

6. Snij de vanillestok overlangs in twee en schraap met een mespunt zoveel mogelijk zaadjes uit de peul. Meng de vanille door het mascarponemengsel.

7. Giet het eiwit in een diepe metalen of glazen mengschaal. Let erop dat de schaal schoon en vetvrij is. Klop de eiwitten op tot een stevig schuim.

8. Spatel het opgeklopte eiwit rustig en geduldig onder het mascarponemengsel, waardoor je een mousse krijgt.

9. Doe de koekjes in een vijzel en verkruimel ze. Er mogen sowieso nog brokjes koek in achterblijven. (Je kunt de koekjes ook heel kort blenden.)

10. Werk in een hele reeks laagjes. Schep in elk glas een laagje van het uitgelekte rood fruit.

11. Lepel daarbovenop een deel mascarponemousse.

12. Strooi een laag verbrokkelde koekjes op de mousse, en lepel daarover een beetje van het gezeefde vruchtensap.

13. Rasp een laagje witte chocolade over de koekjes met sap.

14. Herhaal de routine nog eens: rood fruit, mascarponemousse, koekjeskruimels, vruchtensap en witte chocolade.

15. Zet de dessertglazen in de koelkast of stel het verorberen van de trifle vooral niet uit.

*https://dagelijksekost.een.be/gerechten/trifle-van-rood-fruit-mascarpone-en-witte-chocolade*