**Maandmenu mei 2023**

**Aperitief:**

**Hapje:**[**Gazpacho van groene asperges -923-**](https://www.dekookvrienden.be/49403-2/)

[**Asperges , witte met ham -922-**](https://www.dekookvrienden.be/?s=922)

[**Mousse van witte asperges met zalm -921**](https://www.dekookvrienden.be/?s=921)**-**

**Soep:**

**Voorgerecht:**[**Asperges met krab en mango -917-**](https://www.dekookvrienden.be/?s=917)

[**Asperges, gekookt met avocadosausje en gerookte zalm -918-**](accessruntime)

**Hoofdgerecht:**

[**Zeebaars met primeurgroentjes  -919-**](https://www.dekookvrienden.be/?s=919)

**Nagerecht:**[**Roomijs, zelf gedraaid met aardbeicoulis en geflambeerde aardbeien -920-**](https://www.dekookvrienden.be/?s=920)

**Gazpacho van groene asperges -923-**

5 personen

**Ingrediënten**

* 500 g groene asperges
* 50 g spinazie
* 300 ml kippenbouillon
* 100 ml melk
* 2 eetlepels room

**Bereiding:**

1. Kook de asperges beetgaar in gezouten water. Na het koken onmiddellijk afkoelen zodat ze hun groene kleur behouden.
2. Mix de asperges met de spinazie en de bouillon zeer fijn.
3. Passeer door een zeef zodat de vezels achterblijven en je het zuiver vocht overhoud.
4. Neem nu het vocht en doe er de melk en het ei bij. Mix nogmaals door en kruid met pezo. Zet de kan in de frigo zodat de gazpacho ijskoud staat.
5. Giet de gazpacho in apero glazen en doe er een toefje licht opgeklopte room op.

Van Roy Luc

**Asperges , witte met ham -922-**

6 personen

**Ingrediënten:**

* 3 asperges, witte
* 2 sneden zwarte woudham
* 6 kersttomaten
* enkele blaadjes veldsla
* 6 koffielepels tartaar (zelfgemaakt)

**Bereiding**

1. Kook de asperges beetgaar in gezouten water.
2. Maak de tartaar (zie een vorige les)
3. Snijd de asperges en de tomaten in stukken
4. Neem 6 amuze glaasje en doe er een koffielepel tartaar in.
5. Leg daarop de ham, sla, tomaten en als laatste de stukjes asperge.

Van Roy Luc

**Mousse van witte asperges met zalm -921-**

4 personen

**Ingrediënten**

* 160 g witte asperges
* 2 sneden zalm, gerookte
* 2 blaadjes gelatine
* 75 ml slagroom
* peterselie om te versieren
* pezo

**Bereiding**

1. Week de gelatine in koud water
2. Schil de asperges en houd 4 koppen appart.
3. Kook de asperges samen met de 4 koppen beetgaar in gezouten water.
4. Mix de asperges fijn (behalve de 4 aparte koppen)
5. Verwarm deze massa licht op en werk er de uitgeknepen gelatine onder. Laat afkoelen.
6. Klop de room lobbig. Meng er nadien de asperge puree onder en breng op smaak met pezo.
7. Doe een beetje zalm op de bodem van de glaasjes of amuze schaaltjes. Hierop verdeel je de mousse.
8. Leg daarop terug wat zalm en daarbovenop de appart gehouden aspergekoppen.
9. Werk af met wat fijngesneden peterselie.

Van Roy Luc

**Asperges met krab en mango -917-**5 personen  
**Ingrediënten**

* 30 groene asperges
* 240 gr krab uit blik
* bieslook , verse en fijngehakt
* 1 mango in blokjes
* paar kerstomaten in blokjes
* 1citroen, zeste van
* 130ml room
* sla, gemengde

Voor de dressing

* 1 citroen , sap van
* 1 limoen, sap van
* 1 tl dijonmosterd
* 100 ml walnootolie( of mix van olijfolie en paar druppels sesamolie)
* pezo

**Bereiding**

1. Blancheer de asperges kort in kokend gezouten water
2. Spoel af onder koud water en zet in de frigo
3. Meng de krab met bieslook , blokjes mango tomaten en zeste van de limoen ,doe er de room bij .Kruid met peper en zout .
4. Meng het sap van de citroen en de limoen , de mosterd en de olie.Kruid met peper en zout.
5. Halveer de asperges en schik in een kroontje.V
6. erdeel de krabsalade over de onderkant van de asperges.
7. Meng de sla kort met de dressing en werk het bord af .

**Notities** – Robert

**Asperges, gekookt met avocadosausje en gerookte zalm -918-**

4 personen

**Ingrediënten**

* 800 g witte asperges
* 500 g gerookte zalm
* 1 potje zalmeitjes
* 1 avocado
* 1 limoen
* 2 el dille (+ 4 takjes voor de afwerking)
* 3 lente-uitjes
* 200 g roomkaas
* 100 g zure room100 g
* peper

**Bereiding:**

1. Schil de asperges en verwijder het uiteinde. Stoom of blancheer de asperges gaar. (8 minuten in kokend water, 16 min stomen in stoommandje of stoomoven – bij een gemiddelde dikte van asperges.)
2. Verwijder de pit en de schil van de avocado. Pers de limoen. Snij het vruchtvlees van de avocado in stukken en doe in een blender. Snipper de dille fijn. Voeg het limoensap, de dille, 100 g roomkaas en alle zure room toe. Mix tot een gladde saus.
3. Snij de lente-ui in fijne ringen. Verdeel de asperges over borden, lepel de avocadosaus over het midden van de asperges. Vouw de gerookte zalm tot roosjes en leg op de saus.
4. Lepel wat roomkaas op de gerookte zalm en leg hierop de zalmeitjes. Werk verder af met versgemalen peper, de lente-ui en een takje dille.

**Notities**

Libelle - Robert

**Zeebaars met primeurgroentjes  -919-**

4 personen

**Ingrediënten**

Groenten:

* **peultjes**
* **4** jonge wortelen
* **4 stengels** prei, jonge
* **20** dubbel gedopte tuinbonen
* **100 ml** Lacroix gevogeltefond
* **25 g** boter
* pezo

Saus:

* **100 ml** Lacroix visfond
* **100 ml** room
* **25 g** gehakte basilicum
* **25 g** gehakte munt
* **50 g** boter
* zout
* cayennepeper
* **0,5** citroen, het sap

Vis:

* **4 stukken** zeebaars (100 gr per stuk)
* **50 ml** olijfolie
* zout

**Bereiding**

**Groenten**

1. Kuis de groenten en kook ze gaar in gezouten water. Verwarm de gevogelte fond. Doe alle groenten samen in een pot met de gevogeltefond en boter. Breng op smaak met peper en zout.
2. Houd dit warm (van het vuur afgedekt met deksel).

Saus

1. Kook de visfond samen met de room tot de gewenste dikte. Breng op smaak met het zout, cayennepeper en het sap van ½ citroen. Roer de koude boter onder de saus..
2. Voeg als laatste voeg de basilicum en munt toe.

**Vis:**

1. Bak de vis in olijfolie gedurende 4 minuten op de velkant. Draai de vis om en haal de pan van het vuur.

**Serveren**

Leg de groenten speels op het bord. Leg het stukje vis in het midden van het bord met de velkant naar boven.

Nappeer een beetje saus op het bord in een cirkelvorm. Serveer de rest van de saus apart in een potje.

Recept & foto: Lacroix ® -Robert-

**Roomijs, zelf gedraaid met aardbeicoulis en geflambeerde aardbeien -920-**

**Ingrediënten**

**Roomijs:**

Voor +/- 1 liter ijsroom

* 3 ei, dooiers (van uw eigen kippen smaakt lekkerder)
* 150 g kristalsuiker
* 1 zakje vanillesuiker ( je kan dit zelf maken door uw schil van je vanillestok in een doos kristalsuiker te steken)
* 1 vanillestok (als je meer dan een liter ijsroom maakt kan je ook wat vanillearoma toevoegen i.p.v. een extra vanillestok. Een vanillestok is tegenwoordig niet goedkoop.) Wij gaan voor de real stuff.
* 2 dl room
* 350 ml melk
* 2 g stabilisator Sevagel (optioneel, zie voetnoot)
* slagroom, :room en bloemsuiker.

**Coulis**

6 personen:

* 250 g aardbeien
* 75 g water
* 75 ml water

**Geflambeerde aardbeien**

6 personen:

* 350 gr aardbeien
* 3 eetlepels honing
* Flinke scheut Grand Marinier

**Bereiding:**

**Roomijs**

1. Kook de melk op met de helft van de suiker, vanillesuiker, stabilisator en opengesneden vanillestok.
2. Klop de eidooiers op met de rest van de suiker.
3. Als de melk tegen het kookpunt aanzit, giet je eerst wat melk ok de eieren en roer goed door. Anders krijg je omelet en dat is niet de bedoeling.
4. Daarna giet je de rest van de melk via een zeef door de eiermassa. Zo vermijd je dat de vanilleschillen in uw preparaat terecht komt. Giet over in een ander recipient zodat uw eieren niet meer kunnen doorgaren door de warmte van uw kookpot.
5. Laat nadien uw mengeling afkoelen. Laat eventueel een nacht afgedekt rusten in de koelkast. Zo kunnen alle smaken zich met mekaar mengen.
6. Breng de mengeling nadien is een ijsmachine en laat deze zijn werk doen. Na een 10-tal minuten voeg je er de room toe.
7. Als het roomijs stijf is kan je het in de vriezer steken. Het beste resultaat is een vriestemperatuur van --12 graden. Dan is hij mooi schepbaar. Een normale vriezer is ingesteld op – 18 graden. Dus zal het ijs wat stijver zijn.

**Coulis**

1. Haal de kroontjes van de aardbeien en pureer ze met de staafmixer. Voeg het water en de suiker toe en laat zachtjes koken gedurende 5 minuten. Duw de massa door een zeef en laat afkoelen.

**Geflambeerde aardbeien**

1. Doe de kroontjes van de aardbeien.
2. Verwarm een antikleefpan op hoog vuur en laat daarin de honing een lichtjes carameliseren. Voeg de aardbeien toe en bak ze een paar minuten op hoog vuur.
3. Giet nu de likeur toe en laat deze opwarmen. Breng dan een vlam in de pan en laat flamberen. Let op dat je dit niet doet onder een werkende dampkap. Brandgevaar!!!

**Opbouw:**

1. Klop eerst de room met de bloemsuiker op tot slagroom.
2. Doe het roomijs in kommetjes.
3. Giet een beetje coulis erop.
4. Vervolgens doe je er de geflambeerde aardbeien erboven op.
5. Werk af met een toefje slagroom en eventueel een takje munt.

**Notities**

Stabilisator heb je niet per sé nodig als je dat niet hebt. Deze zal er wel voor zorgen dat je ijsroom minder zal kristalliseren en dat hij minder snel zal smelten in je kom.

Van Roy Luc