

Capellini à L'ESPRIT DE LATUC met novembertoppers in de wok

Met dit recept, een culinair hoogstandje, nam ik deel aan de wedstrijd courgette concours 2007 van Agro-Expo Roeselare o.a. i.s.m. de REO Veiling.

Ingrediënten voor 5 personen:



- 1 fles L'ESPRIT DE LATUC= droge witte
- wijn
- 375 gram capellini
- 600 g kalfs-rund gehakt
- 1 ui
- een halve kg of 1 bussel wortelen
- 2 paprika's
- selderijstengels
- een halve courgette
- 1 teentje look
- 4 tomaten of een 1/2 liter gezeefde tomaten
- een halve koffielepel zout
- spaghettikruiden
- 150 ml water of droge witte wijn
- evt 1 soeplepel tomatenpuree
- 70 gram gemalen kaas
- Om in de wijn voor de spaghetti te doen:
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel zout

De voorbereiding:20 minuten

Werkwijze :

Zet alles klaar.

Als je groenten moet schoonmaken, leg je best een oude krant op het werkblad, zo kan je alle afval in 1 keer in de vuilnisbak gooien en dat bespaart je wat opruimwerk achteraf. Of geef het afval aan de kippen, of gooi het afval op de composthoop.

1 Pel de ui.

Snipper de ui met het mes van de keukenrobot fijn.

Meng de ajuinippers onder het gehakt.

2 Pel het teentje knoflook.

Snijd het teentje overlangs open.

Neem de groene kiem eruit.

Pers een teentje knoflook uit boven het vlees.

Schraap het met een mes van de pers af.

3 Roerbak het vlees (zonder vetstof)

tot er geen roze vlees meer te zien is.

4 Was de paprika, snijd door en verwijder de zaadjes. Snijd de paprika fijn met de keukenrobot.

Blancheer, dan verteren ze beter. Doe dit zo:

Leg ze in een kleine kookpot met koud water. Breng aan de kook. Laat 1 minuutje doorkoken. Giet ze af door een zeef. Laat er koud water over stromen.

5 Neem de wortelen bovenaan vast.

Snijd met een dunschiller van boven naar onder

het vel eraf. Draai met de wortel.

Snijd de boven en onderkant eraf. Snijd de wortelen in grote stukken. Snijd ze fijn met de keukenrobot of rasp ze met een rauwkostmolen.

6 Was de selderij. Snijd de groenten op een plankje fijn met een aardappelmes

7 Was de de courgette. Snijd ze in schijfjes.

De bereiding: 25 minuten

Doe het vlees in een bord. Zet opzij.

8 open de flessen wijn:

-Snijd met het lipje, dat zich aan de zijkant bevindt, het loodje door.

-Neem het loodje boven de kurk weg.

-Draai de kurkentrekker in de kurk.

-Trek de kurk eruit.

-Giet een klein beetje wijn in een glas.

Proef of de wijn geen kurksmaak heeft.

-Meet 150 ml wijn. Plaats de fles in de koelkast

Giet 1 fles droge witte wijn in de wokpan. Breng aan de kook. Voeg 1 eetlepel zout en 1 eetlepel olie toe. Kook de cappellini 4 minuten in de wijn. Roer om tot al de wijn opgenomen is.

9 Voeg de gepelde tomaten toe. Doe er zout en kruiden bij en meng.

10 Doe de wortelen, de paprika, courgette, selder, 150 ml water of wijn, evt 1 eetlepel tomatenpuree en het vlees erbij. Roer om. Zet een deksel op de pan en laat 20 'sudderden.

11 Dien op. Geef er gemalen kaas & een glas L'ESPRIT DE LATUC bij.