

# Recepten van sterrenchefs



**Apéritif "in the clouds"**  
**Witlof gevuld met zalmousse**  
**Asperges met gerookte zalm**  
**en wittewijnsaus**  
**of ovenschotel met gehakt, prei en kaas**  
**Nectarine met kiwi-coulis**

Greet Lybaert (Diëtiste)  
Polenstraat 169a  
9940 Sleidinge  
tel: 09/357 60 86  
fax: 09/357 78 35



# Cocktail “in the clouds”



1 Zet het keukengerei  
klaar:

maatbeker  
maatbeker 2 l met deksel  
citruspers  
9 champagneglazen

Boodschappenlijstje

1 fles Mandarin Napoleon  
1 fles Gin  
1 fles Amaretto di  
Saronno  
9 mandarijnen  
1 fles Champagne





# Cocktail “in the clouds”



## Werkwijze:

- 1 Meet de verschillende dranken af. Meng ze in een maatbeker van 2l.
- 2 Pers de mandarijntjes uit. Giet het sap in de maatbeker.
- 3 Dek de maatbeker af en plaats in de koelkast.

Dit heb je nodig:  
voor 9 personen:  
375 ml Mandarin Napoleon  
125 ml Gin  
125 ml Amaretto di Saronno  
250 ml sap van 9 mandarijnen  
375 ml Champagne



# Cocktail “in the clouds”



Dien op  
1 Vul de glazen 2/3 met het  
mengsel.  
2 Vul de glazen aan met  
champagne.

Dit heb je nodig:

Men kan de nog lege glazen enkele  
minuten in de diepvries plaatsen, om  
een koele aanslag te bekomen.



# Witloof gevuld met zalmousse



## Zet het keukengerei klaar:

moulinette  
kookpot 30 l met deksel  
grote kookpot met deksel  
houten lepel  
mixer met kloppers  
maatbeker  
plankje  
scherp mes  
sauslepel  
pepermolen  
potje om ei te splitsen  
aluminiumfolie  
vergiet  
kookpot voor bain-marie  
koffielepel  
klopper  
2 x zeef  
citruspers

2 vorken  
bakplaat  
pannenlappen  
keukenhanddoek

## Boodschappenlijstje

### voor 14 personen:

14 mooie dikke stronken witloof  
1 pak zout, peperbollen  
2 pakjes boter  
1 brickje room van 2 dl  
1 brickje room van 2,5 dl  
6 eieren  
een halve kg verse zalmfilet  
100 gram gerookte zalm  
verse basilicum, verse kervel  
verse bieslook  
1 citroen, maïzena roux  
stokbrood of puree

# De zalmousse



## Werkwijze:

**6** Meet de room af.

**7** Splits de eieren.

**8** Cutter de zalm met de eiwitten

**9** Voeg zout en peper toe

**10** Roer er beetje bij beetje  
anderhalve dl room onder.

**De mousse moet stevig zijn.**

**Pas de hoeveelheid room aan.**

**11** Proef.

Breng de zalmousse op smaak met peper en zout.

## Dit heb je nodig:

anderhalve à 2 dl room

2 eiwitten

zout

peper

een halve kg verse zalmfilet

100 gram gerookte zalm

# Gestoofd witloof



## Zet het buffet klaar:

- 1** Maak het witloof schoon. Was het witloof. Snijd een dun laagje van het uiteinde af.
- 2** Beboter een kookpot. Leg het witloof erin. Doe er zout en peper op.  
Doe de kookpot halfvol met water. Dek af met aluminiumfolie. Laat het witloof op het vuur sudderen tot het beetbaar is.
- 3** Zet een vergiet boven een kookpot. Doe het witloof in het vergiet.
- 4** Meet 3 dl sap af.

Dit heb je nodig:

**voor 14 personen:**

14 mooie dikke stronken witloof  
een halve koffielepel zout  
peper  
boter

# Gevuld witloof



## Werkwijze:

11 Verwarm de oven voor op 180°C.

12 **Leg het witloof op een keukenhanddoek.** Snijd het koude witloof in de lengte in 2. **Maar niet doorsnijden, zodanig dat het witloof aan elkaar blijft, als men het openlegt.**

13 Leg het witloof open.

14 Haal er met een scherp mes aan de wortelkant de harde kern uit.

15 Leg op een kant van het witloof een grote lepel zalmousse.

16 Leg de andere kant van het witloof er bovenop, zodat je terug een witloofpijl bekomt. **Druk goed aan. Snijd het uiteinde eraf.**

17 Leg elke gevulde pijl witloof op een stuk aluminiumfolie.

18 Maak er een rolletje van. Span het niet te hard aan.

19 Leg de rolletjes op een bakplaat.

20 Bak de rolletjes ongeveer 20 minuten in de oven.

*Dit heb je nodig:  
het gestoofd witloof  
aluminiumfolie*

# De saus



## voor witloof gevuld met zalm-mousse:

23 Vul een kookpot met water tot de kookpot voor de saus er kan in dobberen. Breng het water aan de kook.

24 Meet de room af.

25 Laat 3 dl sap van witloof en 3 dl room zachtjes koken. **(Niet lang!)**

26 Zeef de saus. Laat nog eventjes verdampen. Binden.

27 Werk de saus op met klontjes slappe boter.

28 Pers de citroen uit.

29 Breng de saus op smaak met het citroensap, peper en anderhalve koffielepel zout. **LAAT DE SAUS NIET MEER KOKEN !** Houd de saus warm op bain marie.

**Dien op:30** Schep eerst saus op het bord.

31 Snijd de witloofstronkjes schuin in 2. Leg ze naast elkaar op het bord.

32 Leg er een blaadje basilicum, een kervelplukje en bieslook naast.

33 Dien op met stokbrood of puree.

Dit heb je nodig:

3 dl sap van witloof

1 citroen

3 dl room

250 gram slappe boter

1,5 koffielepel zout, peper  
basilicum, kervel, bieslook  
maïzena roux

Verder/ stokbrood of puree



# Asperges met witte wijnsaus en gerookte zalm of Ganda ham



## 1 Zet het keukengerei klaar:

dunschiller of aspergemachine  
vuilniszakje  
kookpot of eierkoker  
stoomkoker  
kookpot  
kookpot voor bain-marie  
soeplepels  
klopper  
bord  
bord  
maatbeker  
zeef  
kurkentrekker  
citruspers

vork of aardappelstamper  
keukenrobot (moulinette)  
plank  
broodmes/pank/kom?  
grote bakpan of wokpan  
sauslepel

## Boodschappenlijstje

### voor 4 personen:

1 kg asperges  
6 eieren  
1 bos peterselie/ 1 netje sjalotten  
3 x 75 gram croutons  
200 gram gerookte spekblokjes  
3-4 personen gerookte zalm met de  
hand gesneden  
of ganda ham  
1 pakje boter / 2 ,5 dl room  
1 fles droge witte wijn  
cayennepeper/zout  
1 citroen



# Asperges met witte wijnsaus en gerookte zalm of Ganda ham



## 2 Hardgekookte eieren.

Kook 1 ei per persoon.

## 3 Gestoomde asperges

### Werkwijze

1 Schil de asperges met een dunschiller: begin voorbij de top en schil naar het uiteinde toe. Breek de verharde uiteinden af.

Dit heb je nodig:  
1 kg asperges  
4 eieren

2 Verdeel ze over 2 stoomkorven.

3 Vul de basis van de stoomkoker tot maximum waterniveau met koud water.

4 Plaats de met asperges gevulde stoomkorf op de lekschaal.

5 Strooi zout over de asperges.

6 Plaats het deksel op de stoomkorf.

7 Steek de stekker in het stopcontact

8 Stel de timer in op 40 minuten.



# Asperges met witte wijnsaus en gerookte zalm of Ganda ham



## 4 Witte wijnsaus bij de asperges

### Werkwijze:

*Open de fles wijn: -Snijdt met het lipje, dat zich een de zijkant bevindt, het loodje door.-  
Neem het loodje boven de kurk weg.-Draai de kurkentrekker in de de kurk.-Trek de kurk eruit.-Giet een klein beetje wijn in een glas.  
Proef of de wijn geen kurksmaak heeft.*

*Meet de wijn af. Weeg de boter af.  
Vul een kookpot met water tot de kookpot voor de saus er kan in dobberen. Breng het water aan de kook.*

Pel de sjalotten. Snijd elke sjalot in 6 stukken.

Smelt een halve soeplepel boter in een kleine kookpot.

Laat de stukken sjalot erin uitzweten.

Voeg 2 en een halve dl droge witte wijn toe. Laat dit sudderen tot de wijn voor de helft ingekookt is.

Zet de bovenste stoomkorf af de steamer. Meet 60 ml + ½ klp stoomvocht uit lekschaal af. Voeg 60 ml + ½ klp stoomvocht van de asperges toe. Laat inkoken. Voeg 2 en een halve dl room toe, en laat even doorkoken. Giet dit door een zeef. Kruid met cayennepeper en 6 gram zout. Bind de saus met witte maïzena express. Werk de saus op met 50 gram boter.

Pers de citroen uit. Breng de saus op smaak met 2 soeplepels citroensap. De saus mag zeker niet zuur zijn! **LAAT DE SAUS NIET MEER KOKEN !** Houd de saus warm op bain - marie.

Dit heb je nodig:  
voor 4 personen:

2 + een halve sjalot  
12,5 gram boter  
3 dl+ 2 1/2 klp droge witte wijn  
2,5 dl room  
cayennepeper/6 gram zout  
2 soeplepels citroensap  
50 gram boter  
maïzenaexpress



# Asperges met witte wijnsaus en gerookte zalm of Ganda ham



Werkwijze voor de garnituur bij de asperges:

## 5 Mimosa van ei

Pel de eieren.

Plet 4 hard gekookte eieren met een vork of een aardappel-stamper. Maal de peterselie fijn.

Meng de geplette eieren met gemalen peterselie.

Dit heb je nodig:  
**voor 4 personen:**

3 x 75 gram croutons  
200 gram gerookte spekblokjes  
3-4 personen gerookte zalm met de hand gesneden  
of ganda ham

Peterselie

## 6 Roosjes van gerookte zalm

## 7 Broodkorstjes met spek

Bak 200 gram spekblokjes zonder vetstof in een bakpan of wokpan. Doe er 3 maal 75 gram broodkorstjes bij. Laat opwarmen.



# Ovenschotel van gehakt, prei en kaas



## Zet het keukengerei klaar:

Ovenschotel  
(Wok)pan  
vork  
lookpers  
2 planken /2 aardappelmesjes  
of keukenmachine  
kookpot+deksel  
houten lepel  
sopelepel  
vergiet

## Boodschappenlijstje

5 personen:  
836 g gehakt  
uien  
knoflook  
5 preien  
pakje boter  
1/2 l melk  
zout  
peper  
100 g gemalen gruyèrekaas  
2 x 600 g bereide puree  
8 sneden ganda Ham



# Ovenschotel van gehakt, prei en kaas



## 2 De prei

Dit heb je nodig:  
voor 5 personen  
836 g gehakt  
2 uien  
2 teetjes knoflook  
5 preiwitten  
klontje boter (12,5 g)  
6 soeplepels melk  
1 klp zout  
peper  
100 g gemalen gruyèrekaas  
2 x 600 g bereide puree  
8 sneden ganda Ham  
verder: klontje boter

### Werkwijze:

Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf. Doe de vuile bladeren weg. Neem het wit aan het uiteinde vast. Snijd het wit, begin onder je vingers, naar het groen middendoor, en spoel onder stromend water.

Snijd het wit van prei met een groentenmes in stukken van 2 cm.

Smelt een klontje boter in een kookpot. Voeg de preis, 20 draaien van de pepermolen, 1 koffielepel zout en 6 soeplepels melk toe. Zet een deksel op de kookpot. Laat 20 minuten stoven.

Giet de prei boven de gootsteen af in een vergiet en laat uitdruipen.

**Verwarm de heteluchtoven  
voor op 160°C**

# Ovenschotel van gehakt, prei en kaas



## 3 het gehakt

Pel de teentjes knoflook. Snijd de teentjes knoflook overlangs open.

Neem de groene kiem eruit.

Pers een de teentje knoflook uit boven het vlees. Haal de geperste look met een mes af de lookpers.

Pel de ui. Snijd de ui in snippers. Ruim het afval op.

Meng de uisnippers onder het gehakt.

Bak het vlees (zonder vet).

Roer het los met een vork tot er geen roze vlees meer te zien is.

Snijd 2 x 4 sneden Gandaham in kleine stukjes

# Ovenschotel van gehakt, prei en kaas



## 4 de ovenschotel:

Beboter een ovenschotel.  
Leg onderaan een laag met de helft van de puree.

Leg daarop 4 sneden fijngesneden gandaham, het gehakt, de prei **en opnieuw 4 sneden fijngesneden Gandaham**. Eindig met een laag puree.

Bestrooi met gemalen gruyèrekaas.

Plaats de schotel 20 minuten in de oven.

**Dit gerecht kan op voorhand worden klaargemaakt.**



# Nectarine met kiwi-coulis

Boodschappenlijstje

## voor 6 personen:

6 nectarines  
1 pakje boter  
1 pak bloedsuiker  
2 kiwi's  
1 pak kristalsuiker  
1 citroen

## Voor de afwerking:

aardbeien  
300 gram kersen  
1 blaadje citroen-  
melisse per persoon

## Zet het keukengerie klaar:

bord  
vork  
weegschaal  
doosje om bloedsuiker af te wegen  
maatbeker  
kleine kookpot  
aardappelmes  
houten lepel  
citruspers  
bakplaat



# Nectarine met kiwi-coulis

Dit heb je nodig:

## voor 6 personen:

6 nectarines  
40 gram boter  
20 gram bloedsuiker  
2 kiwi's  
100 ml water  
100 gram kristalsuiker  
sap van 3/4 citroen  
Voor de afwerking:  
bloedsuiker  
6 grote aardbeien  
300 gram kersen  
1 blaadje citroenmelisse per  
persoon

## Werkwijze:

**1** Plet de bloedsuiker en de boter met een vork.

**2** Snijd de nectarine bovenaan in kruisvorm in.

**3** Vul de insnijdingen met de gemengde boter.

**4** Verwarm het water met de kristalsuiker.

**5** Wanneer de suiker opgelost is, plet je met een vork de geschilde kiwi beetje bij beetje met het suikerwater Niet zeven.

**6** Voeg het citroensap toe.

**7** Plaats de nectarines op een ingevette bakplaat.

**8** Bak 10 minuten in een oven op 200°C.

## Opdienen:

Verdeel de coulis over de borden.

Plaats de warme nectarine in het midden.

Strooi er met behulp van een bloedsuikerzeef een beetje bloedsuiker over.

Versier met een blaadje citroenmelisse.

Leg er op elk bord 1 in een waaier gesneden aarbei en kersen rond.

Tip: Met vanille - of sinaasappels erbij is dit gerecht nog heerlijker!

