

Mama Greet Kookt...

...uit Sergio feest

Mignonette, mosterdsaus & witloofstoemp
Tomaat crevette
Garnalencocktail van chefs
(semifreddo)
Vol-au-vent + mousselinesaus
Spaghetti "bella notte"
Pappelflapje met geitenkaas
Vleermuisogentapenade

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





Tomaat crevette

Tomaat met [grijze garnaal](#) (ook bestemd voor kotstudenten & alleenstaanden!) uit Sergio feest & [KOMEN ETEN KIDS](#) kreeg ik als receptiehapje uit het verrassingsmenu van [landgoed Den Oker](#).



Dit heb je nodig voor mayonaise:

- 2 eierdooiers
- 1 ei
- 2 koffielepels mosterd
- 1 koffielepel citroensap
- 1/2 koffielepel zout
- 4 draaien van de pepermolen
- 350 ml maïs- of arachide-olie
- 1 koffielepel azijn



Manuele werkwijze:

Doe de eierdooiers, azijn, mosterd, peper & zout in een kom.
Voeg beetje bij beetje de olie toe.
Klop met een garde



Ingrediënten voor singles:

- 1 tomaat of Bellino kerstomaatjes
- 200 g garnalen
- 1,25 eetlepel mayonaise met citroen
- 1,25 eetlepels peterselie of bieslook
- 0,6 sjalot

Tomaten ontvellen uit WEEKEND & in een waterkoker wijkt iets af van mijn werkwijze:



Breng in een pannetje water aan de kook.

Snijd een kruis **in het kroontje** van de tomaat.

Leg de tomaat **30 "** in kokend water.

Tel tot 10. Haal de tomaat met een schuimspaan uit het water.

Leg ze in ijskoud water.

Pel ze.



Meng voor 2 personen: 160 g gepelde

garnalen met 2 eetlepels mayonaise met citroen

+ 2 eetlepels fijngehakte peterselie of bieslook+ 1 **zeer kleine** fijn genipperde sjalot, want anders overheerst dit!

Vul 2 gepelde & uitgeholde tomaten

2 x20 g garnalen los op het bord strooien

Geef er frietjes, sla, een hard gekookt ei & Riesling 2005 Cave de Pfaffenheim bij



garnalencocktail van chefs

Door [Jeroen](#) was een hoofdrol weggelegd voor grijze garnalen. Ik maak dit weekend een recept van [Peter Goossens](#) uit Smaak 45: asperges, geconcasseerde tomaat. [chef Stef van de Cluysenaer](#), die mimosa van ei in een aperitiefglaasje serveert, vraag ik welke whisky hij adviseert voor [aardappelsalade](#) uit Sergio feest bij een krabcocktail.



"Zeebrugse garnalen pellen is een therapeutisch werkje.

Het is goedkoop & vers = lekkerder!

Tip van jeroen uit dagelijkse kost: koppen bijhouden, nl. invriezen, want voor een bisque is dat top!

Dit heb je nodig voor ??? personen

- 250 g Netto (160 g uitgelekt) paradior asperges in blik
enkele druppels citroensap

- 242 g = 4 kleine vastkokende aardappelen
zout
1 tak of gedroogde rozemarijn
2 takjes tijm
1 grote eetlepel mayonaise of platte kaas
15 stelen versnipperde bieslook
1 gepeld & versnipperd sjalotje
20 ml olijfolie

1 ei (niet te vergeten!)
peterselie
peper
muskaatnoot
zout

- 121 g krabvlees (uitgelekt) = 170 g netto of rivierkreeft van heiploeg
- 121 g (tube) mayonaise met citroen
- 6 druppels tabasco

- 36 g ketchup
- 30 ml whisky
- 18 g peterselie
- **Verder: stokbrood**
- 200 g grijze garnalen
- 1 tomaat
- 1 grote el mayonaise
- peper
- **Voor de versiering:**
- 80 g rucola of 250g coeurs de frisée (heel belangrijk!)
- roze peperbollen

Aardappelsalade:

Werkwijze :

- 1 **Schil de aardappelen niet!** 2 Was ze.
- 3 Vul een kookpot tot de helft met water.
- 4 Doe er een koffielepel zout, rozemarijn & tijm in.
- 5 Breng het water aan de kook.
- 6 Leg de aardappelen in het kokend water. Zet een deksel op de kookpot. Kook de aardappelen 20 minuten.

Zet een vergiet in de gootsteen.
Giet de aardappelen in het vergiet.
Laat ze afkoelen.



Pel ze.

Snijdt de aardappelen in blokjes.
Kruid met peper & zout.

Meng de aardappelen in een kom met 1 eetlepel mayonaise of platte kaas, 20 ml olijfolie, sjalot & bieslook.

werkwijze mimosa van ei:



Kook het ei hard met de eierkoker.

Laat de eieren schrikken door te spoelen met koud water.

Breng in een pannetje water aan de kook om de tomaat te pellen!

Pel het ei.

Hak (met een mes) het wit en dooier van hard gekookte ei apart.

Kruid met peper,
muskaatnoot
& zout.

Hak de peterselie zeer fijn.
Meng de gehakte eieren met gehakte peterselie.



Snijd de asperges in kleine blokjes.

Meng 110 -121 g brunoise van asperges
+ enkele druppels citroensap (+ **27,5-30 g mimosa van ei**) door de aardappelen.



Werkwijze krabsla met cocktailsaus:

Weeg de mayonaise af.
Meng 36 g tomatenketchup, 30 ml whisky, 18 g zeer fijn gehakte peterselie + versnipperde bieslook onder de mayonaise.
Breng op smaak met 6 druppels tabasco
Meng het krabvlees onder de cocktailsaus

Geconcasseerde tomaat:

tomaten ontvellen = geconcasseerde of dobbelsteentjes van tomaten van bomma Huysentruyt

Breng in een pannetje water aan de kook.

Snijd een kruis in de tomaat. **Snijd het kontje uit de tomaat.**

Leg de tomaat in water **dat gekookt heeft**. Tel van 21 tot 31. Haal de tomaat uit het water.

Spoel onder stromend koud water.

Pel ze.

Snijd de tomaat in 4

Ontdoe ze **met je duim** van de pitjes

Leg ze omgekeerd op een handdoek en snijd **op een plank** in stukjes.

Leg ze in een kommetje.



Zet opzij.

Meng 200 g grijze garnalen
+ 133 g brunoise van tomaat
+ 1 grote el mayonaise
+ peper



Opdiene: leg in een aperitiefglaasje:

aardappelsalade+brunoise van asperges + mimosa van ei aan de ene zijde geconcasseerde
tomaat met garnalen

Aan de andere zijde krabsalade

Versier met kruisla, + roze peperbollen



semifreddo van Sergio

[Chocoladesoep 7 p](#) serveer ik ook met soufflé glacé (uit gal&ria) die **zoet, zuur, bitter, krokant & moelleux** is!

Dit heb je nodig voor 3 à 4 personen:

- 24 g geroosterde hazelnoten

- 140 g fondant of zwarte chocolade
- 3 eiwitten + 3 dooiers
- 20 g suiker

- 90 -100 ml room
- 150 g = 1 banaan + 20 ml sap van 1/6 citroen

Verder: 120 g-160 g chocolade + 120 ml room + 20 g suiker
12 g geroosterde hazelnoten

Zo ga je te werk :

(1 dag op voorhand)

Verwarm de oven voor op 180°C.

1. Hak de hazelnoten grof.
2. Giet de noten op een bakblaas.
3. Laat de noten enkele minuten kleuren.



- Plet met een vork: 1 banaan + 4 koffielepels citroensap in een bord tot moes.
- Klop 90 ml slagroom op.
- Meng de bananenmoes onder de slagroom



- Splits de eieren.



Doe het eiwit in de kom van de keukenrobot.

- Klop het wit van ei op
 - Smelt de chocolade **op bain marie:**
 - Vul een grote pan met water en breng dit aan de kook.
- Zet een kleiner pannetje op het water en doe er 60 g chocolade in.
- De chocolade zal dan langzaam gaan smelten.
 - Als het mengsel goed glad is, neem je de pan van het vuur.



spatel eerst het oploopt eiwit onder de chocolade

- Doe **zeer voorzichtig en beetje bij beetje** het banaan-roommengsel bij de gesmolten chocolade.
- Meng er de opgeklopte eierdooiers & 24 g geroosterde hazelnoten onder.



- Schep de banaan-chocolademousse in kommetjes.
- Zet minstens 4 uur in de diepvries.



En lekker dat dat is overgoten met de chocoladefondue!

Verwarm 120 ml room in een pan op stand 6.

Laat hierin 120 g-160 g fondant chocolade zachtjes (max. 40 °c) smelten.

Voeg 20 g suiker toe.

Blijven roeren tot je een glad mengsel krijgt.



Werk de potjes af met 12 g geroosterde hazelnoten



mignonette met mosterdsaus

Look is geen beste vriend van gebraseerd witloof zegt Sergio. Hij gebruikt zelf look in stampot van witloof, die ik op smaak bracht met 1 koffielepel zeezout, uit Sergio feest!

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN:

- 800 g hespensneden of sautee of varkensmignonette (97 kcal/100 g)
- boter
- zout/peper
- Tierenteyn graanmosterd
- voor de persillade voor 4 personen:
- 50g broodkruim
- 50g boter
- 1+ 1/2 eetlepel gehakte peterselie (zeker niet meer!)
- zout/peper
- 1 teentje knoflook
- **Verder:**
- 4 stronken witloof = ½ kg (ik had 50 g afval)
- (***tip van Peter Goossens: uit volle grond heeft een veel vollere smaak, is veel krachtiger, met een mooie balans tussen zoet & bitter. Op water is iets zachter van smaak & totaal iets anders!)*
- boter
- 600 g aardappelen (4)
- 1/4 ui
- enkele eetlepels vleesbouillon (1/2 portoglas)
- peper & zout/zeezout
- 1 eetlepel boter
- teentje look
- (suiker)
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- scheutje room
- 1 eetlepel gehakte peterselie
- 1 eetlepel azijn

WERKWIJZE :

witloofstoemp voor 2 à 3 personen:

1. Schil de aardappel met een dunschiller. Snijd in stukken. Kook 20'.
2. Pel de look. Pel 1 uitje & versnipper 1/4
3. Maak het witloof schoon (snijd de hard kern eruit)
4. Smelt een klontje boter op stand 7.
5. Fruit het uitje en het teentje look.
6. Voeg het witloof toe.

7. Sergio strooit er een beetje suiker op. *****Tip van Peter Goossens: kruid witloof alleen met peper & 1/2 koffielepel zout. Zonder suiker a.u.b.!**
8. Voeg rode wijnazijn en enkele eetlepels (50 ml) vleesbouillon toe.
9. Zet een deksel op de pot & laat 2 keer 15' minuten sudderen op stand 4. (zie braiseren)
10. **Stamp de aardappelen**

Mix het witloof

Meng het gekaramelliseerd witloof onder de aardappelen.

Werk af met 1 eetlepel boter, een scheutje room en 1 eetlepel gehakte peterselie.

Verfris de stampot met 1 eetlepel azijn. Breng op smaak met 1 koffielepel zeezout.



11. Maak broodkruim.
Maal de peterselie fijn met een moulinette.

Bio persillade :

1. Meng met een vork: 50 g boter,
2. 1+ 1/2 eetlepel gehakte peterselie, zout en peper
3. en 1 teentje geperste knoflook onder 50 g broodkruim



1. Bak de mignonetten.
Verwarm de grill van de oven op 200°C
Smeer de gebakken mignonetten in met graanmosterd en beleg ze met de persillade.
Laat (in de pan) mooi goudbruin kleuren onder de grill. (3 minuten)
2. ~~Warm de stoemp in de magnetron. (5 minuten op 900 watt)~~



Mosterdsaus light

1. Breng 100 ml (half)droge witte wijn aan de kook met 200 ml kalfsfond.
2. Bind met maïzenaexpress.
3. Roer er op het laatste moment 1 eetlepel graanmosterd van Tierenteyn door.

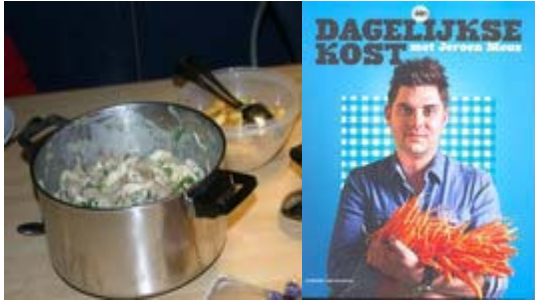
4. Voeg de jus van de mignonetten toe.



Gebakken mignonette van kalfsvlees (Geef er wit, ICONA beneventano 2006 bij)

Gebakken varkensoester met château Saint Christoly

Ik vond in Week&nd van 7.11 dat **Roodeberg**, Western Cape, Zuid-Afrika bij ree hoort!



Vol-au-vent in 45'?

Door de tips die Peter Goossens vorig jaar gaf, voeg ik als persoonlijke toets & meerwaarde mousselinesaus uit een internationaal ontbijt in SERGIO FEEST toe aan lekkere volauvent "vitesse" uit masterchef van 26/7/2011, die [Filip Willems van Torenhuyze](#) als 1 gerecht bereidde met fitnesskip.

Dit heb je nodig voor 4-5 personen (€ 21,63):

- 250 gram champignon/50 g boter
- 100 g gerookte spekreepjes
- 100 g sjalot
- 250 gram (300 g voor 5 personen) gehakt (+ 2 eetlepels zemelen)
- *braadkip of AOC Bressekip (stressvrij opgegroeid & zonder stress geslacht) verkrijgbaar bij Zwaenepoel in Gent,*
- (500 g julienne groenten met groen van) prei/wortel /selder,
1 ui
tijm, 1 laurierblad
peterselie
look
- 1 kippenbouillonblokje/zout/peper
1 l water
- 40-50 gram boter
40-50 gram bloem
1/2 koffielepel zout
Peper
3 eetlepels citroensap

Dit heb je nodig voor mousseline uit "Het Nieuwsblad Magazine" van 31.10.2009

- 2 eierdooiers
- 30 ml water (meet af!)
- 10 ml azijn (meet af!)
zout
- 166 g gesmolten boter
1 koffielepel graanmosterd
- ~~(cayenne)~~peper

- **Verder:** 100 g (150 g voor 5 personen) gepelde garnalen
8 (10 voor 5 personen) bladerdeeggebakjes
2 x 700 g frieten voor 5 personen

Werkwijze :



1 Reinig de champignons met een droge doek of een borsteltje.

De steeltjes eraf snijden en bewaren voor in de bouillon, dan in 4 snijden.

2 bouillon van een kip:

groenten **niet** aanstoven, zoals in mijn papa is de chef uit WEEKEND!

Leg de kip in een grote kookpot.
Giet er **1 l** water op.



Doe de groenten, ui, **tijm & het laurierblad.**

- + peterseliestelen
- + look

Voeg 1 koffielepel zout, het bouillonblokje en 30 draaien van de pepermolen toe.
Breng het water aan de kook.

kip 1/4 u pocheren



Laat de champignons bakken

in genoeg boter

op een laag vuur (stand 7).

Pel de sjalot & snipper fijn.

Voeg de sjalot & 100 g spekreepjes toe.

3 Maak je handen nat onder de kraan.

Draai gehaktballekes.



Kook ze in het water

met de kip + stelen champignons.
Haal de ballekes uit de bouillon.
Zet opzij.



Laat de bouillon de

helft (10') inkoken zonder deksel. Haal de kip eruit. Zeef de bouillon & laat afkoelen.
Tot hier neemt de voorbereiding 1 uur in beslag!

pluk (ook het vlees van de billen!).



Saus

Weeg **40 g boter en 40 g bloem** af.

1 Smelt de boter in een kookpot.

2 Doe er de bloem bij en roer tot dit gaat borrelen.



3 Giet **400 ml bouillon** in de kookpot. Tijdens het warmen wordt de saus dikker.

Blijf roeren zodat er geen klontjes komen.

Laat 1 minuut doorkoken.

Haal de kookpot van het vuur.



4 Breng de saus op smaak met 20 draaien van de pepermolen, 1/2 koffielepel zout en sap van 1/2 citroen.

5 Voeg de gehaktballekes, de champignons en het kippenvlees toe

en meng met een houten lepel.

Warm op & voeg gehakte peterselie toe.

Tip van Yanaika, gezien in de zondag van 3.4.2011:

Om boter te klaren, smelt je boter in een pan met dikke bodem en laat 15' staan. Schep dan het schuim dat zich boven op de boter vormt af met behulp van een schuimspaan en gooi dit weg. Wat overblijft is geklaarde boter.

1. Au bain-marie de dooiers, het water, azijn, opkloppen tot een romige massa.



2. Het bovenste deel wegnemen en er stilaan de gesmolten boter met een houten lepel onder roeren.
20 draaien zout & ~~peper~~ toevoegen?

werk de saus af met 1 koffielepel graanmosterd.



Dien de koninginnehapjes op met frietjes



Vul de vidé's vlak voor het opdienen met het mengsel.
Strooi er een beetje garnalen op. Zet er de dekseltjes op.



Lady en de vagebond

Memorable scène

Straathond Vagebond neemt cockerspaniël Lady mee naar een

steegje achter een Italiaans restaurant. Daar delen ze een bord spaghetti met gehaktballetjes. Tijdens dat romantische etentje slurpen de twee zonder het te beseffen aan dezelfde pastasliert, wat resulteert in een van de meest memorabele kusscènes uit de geschiedenis van de animatiefilm.

Spaghetti met gehaktballetjes

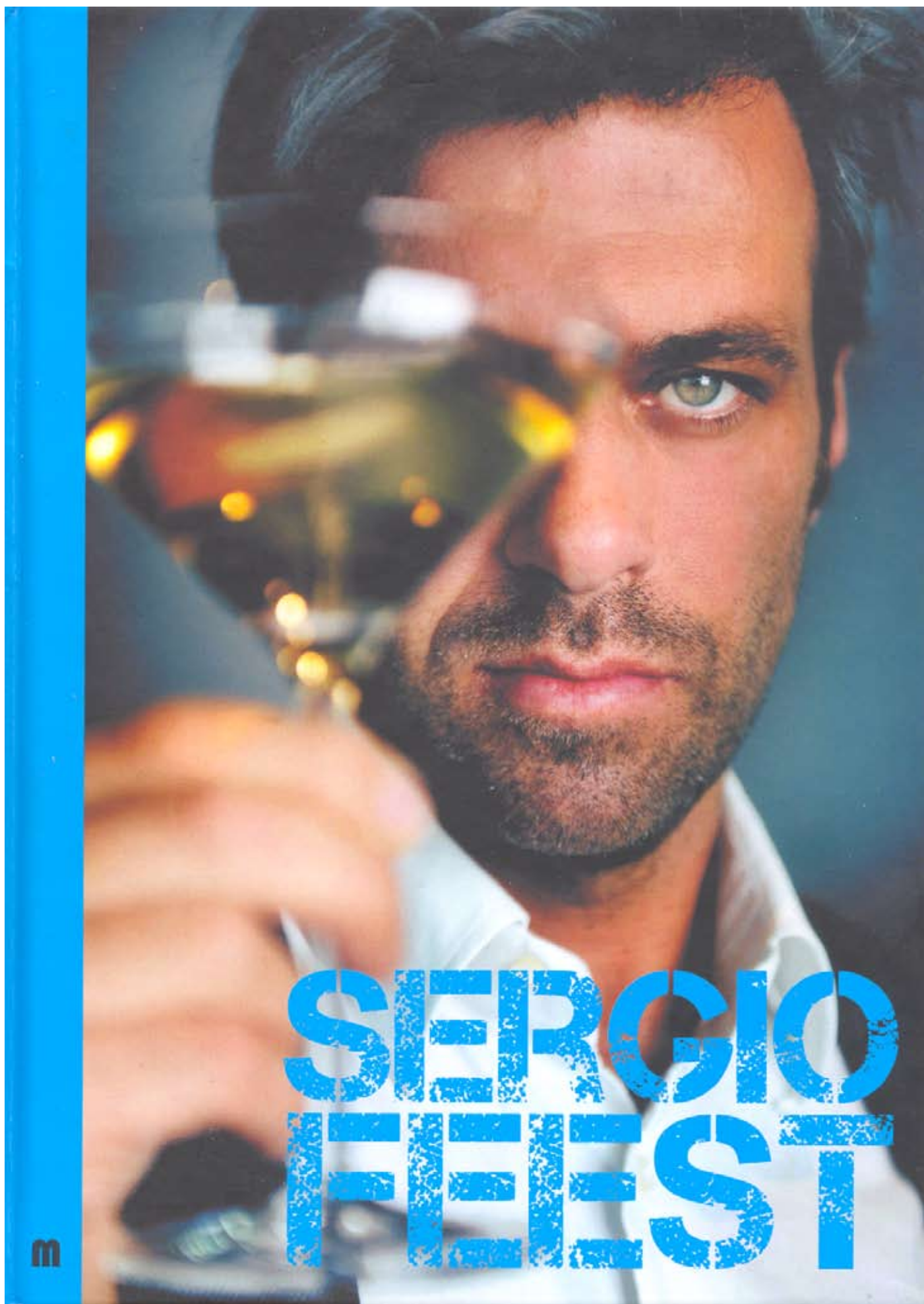
- Schil één ui en snij zeer fijn. Stof samen met een geplet knoflookteentje in olijfolie. Voeg 2 dl rode wijn en een takje oregano toe. Laat even doorkoken en voeg 1 l gezeefde tomaten toe. Laat onder deksel ongeveer 1 uur pruttelen.
- Rol de balletjes uit gekruid gehakt (600 g).
- Breng voldoende zout water aan de kook en kook de balletjes in 5 minuten gaar. Schep ze uit het kookvocht en doe ze bij de to-

matensaus.

- Laat nog 2 minuutjes meekoken.
- Snij een kwart van een busseltje basilicum in fijne reepjes en voeg toe aan de tomatensaus.
- Kook de spaghetti al dente in ruim gezouten water. Giet af, spoel niet maar giet er een scheutje olijfolie over en draai er wat peper uit de molen over.
- Serveer in een diep, warm pastabord. Lepel er de saus over. Bestrooi rijkelijk met vers geschaafde parmezaankaas.



Spaghetti met balletjes en tomatensaus:



Spaghetti "bella notte"

Ingrediënten voor 4 personen:

voor de saus:

- 2 kleine of 1 bonkui
- 1 tak verse tijm
- olijfolie
- 800 g tomatenvlees in blik
- 2 teentjes look
- 2 eetlepels PH rundsbouillon
- + 1/2 eetlepel maizena plus in 1/4 glas water
- 2 koffielepels (zee)zout & 30 draaien peper
- 1 koffielepel droge of 1 tak verse rozemarijn
- 1 koffielepel droge oregano
- 50 ml droge witte wijn (château le félix)

voor gehaktballetjes:

- 600 g gemengd gehakt (kalfs-varken)
- 1 ei
- 2 eetlepels room
- 3 eetlepels paneermeel
- 1 sjalot
- peterselie (uit de diepvries)
- 20 g boter

verder:

- 100 g parmezaan (stick)
- 1/2 bosje verse basilicum (voor achteraf)
- 320 g spaghetti

Bereiding op voorhand (1.30u):

Open de fles wijn & proef. Meet 50 ml af.

Pel 2 teentjes look

Pel de ui & de sjalot.

Vesnipper de ui & look.

Stevig sauske:

Neem een kookpot en verhit er een beetje olijfolie in op stand 7 = matig vuur.

Stoof de versnipperde ui aan.

Voeg er de versnipperde knoflook aan toe.

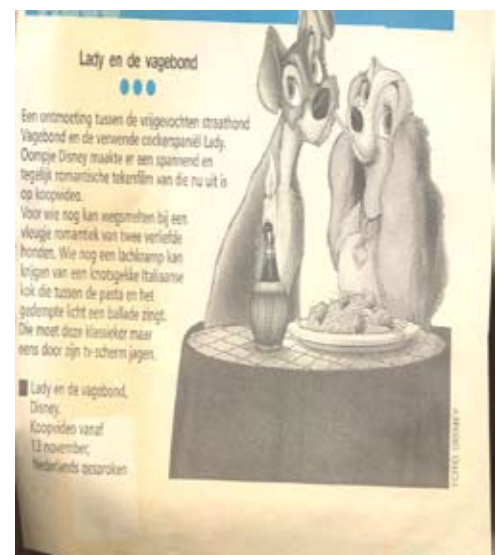
Voeg 1 tak tijm, 1 koffielepel of een tak rozemarijn, 1 koffielepel oregano toe.

Na een paar minuutjes blus je dit mengsel af met 50 ml witte wijn.

Laat bijna volledig verdampen.

Voeg er de tomatenpulp, 2 eetlepels PH rundsbouillon, 2 koffielepels (zee)zout & 30 draaien peper aan toe.

Zet een deksel op de pot, breng aan de kook op stand 7 & laat alles zo'n kwartiertje rustig verder pruttelen op stand 4 = een matig vuur.



Spaghetti "bella notte"

Gehaktballetjes:

Vesnipper de sjalot.

Voeg 2 el room, het ei, 3 el paneermeel, peterselie en sjalot toe aan het gehakt.

Meng met de hand alles goed door mekaar.

Zet de saus van het vuur!

Maak je handen nat & rol 16 balletjes van het gehakt Leg ze op een bord.

Weeg 20 g boter af.

Zet een pan op het vuur. (Kies voor een ruime pan, zodat je alle balletjes in één keer kan aanbakken.)

Verhit 20 g boter op stand 9.

Bak de gehaktballen 5' aan op stand 6, zodat ze een smakelijk goudbruin korstje krijgen.

Spoel het blik van de tomaten met 1/4 glas water. Giet in het glas & plaats in de koelkast. Balletjes omdraaien & 5' bakken op stand 4.

Laat afkoelen op het afgewassen bord.

Roer het aanbaksel los.

Was de kom van het gehakt af.

Zet de roerzeef boven de afgewassen kom.

Giet de saus in de roerzeef.

Plaats de passe-vite boven de kookpot van de saus.

Draai de saus bijna volledig door.

Doe het aanbaksel in de saus

Proef.

Doe de gehaktballetjes in de saus. Plaats in de koelkast

Tot hier werk ik op voorhand.

Opruimen

Breng om 18.30 u 3,2 l gezouten water aan de kook in de pastapot.

Zet het raspaardje in een vierkante crèmedoos. Rasp de kaas

Warm om 18.45u de balletjes op in de saus op op stand 7 & stand 4.

Spaghetti:

Kook de spaghetti 7' beetgaar in gezouten water, zoals aangegeven op de verpakking.

Breek 1/2 eetlepel maizena in 1/4 glas tomatenwater.

De saus efkes omroeren en bind op stand 9.

Spaghetti klaar?

Vuur af!

Spaghetti 1' laten rusten, afgieten (niet spoelen!) & los schudden.

Meng een beetje saus onder de spaghetti.

Werk de borden af met enkele blaadjes verse basilicum & geraspte kaas.

Dit gerecht kan je al op tafel zetten vanaf € 3,00 pp?



Vleermuisogentapenade

Ik experimenteerde voor deze [umami](#) of "driesterren tapas" met 25 g olijven, 13 g ansjovis en 10 ml olijfolie. Dit bleek te weinig om de zwarte olijvenpasta te kunnen mixen. Ik voegde 70 ml olijfolie toe, maar dit was teveel. Ik probeerde nog 36 g olijven & 34 g ansjovis mee te mixen. Ik moest het hulpstukje (om het mes te doen draaien) constant terug aan het deksel van het kommetje van mijn tristar mixer bevestigen.



Ik probeerde kalamata olijven te ontpitten, maar dit is onbegonnen werk.

Mijn man kocht zwarte olijven zonder pit in een kraam op de groentenmarkt in Gent. Hij heeft ze geproefd, om te zien of ze niet te zout zijn.

Dit heb je nodig:

- 60 g zwarte ontpitte olijven
- 2 teentjes knoflook (3 g)
- 47 g ansjovisfilet in olie (ontzouten in melk)
- 1/5 potje van 45 g kappertjes (9 g)
- 1/4 mespunt zwarte peper
- 80 ml (= 4 eetlepels+ 4 koffielepels) olijfolie
- 1/4 koffielepel tijm
- sap van 1/8 citroen
- 2 blaadjes basilicum

Of Tapenade uit Sergio feest

Dit heb je nodig:

- 24 zwarte ontpitte olijven op olijfolie
- 1 teentje knoflook (fijngehakt)
- 4 ansjovisfilet op olie (uitgelekt & in stukken gesneden)
- 4 eetlepels kappertjes (uitgelekt)
- 1 mespunt suiker
- 200 ml olijfolie
- 2 zongedroogde tomaten (fijngehakt)

Werkwijze:

1. Meng de olijven, ansjovis, kappertjes, de knoflook, zwarte peper, citroensap & tijm in een blender en mix fijn.
Giet er tijdens het mixen langzaam de olijfolie bij tot je een gladde saus krijgt.
2. Beng op smaak met geciseleerde basilicum.



Serveer in kleine kommetjes met stokbrood