

## Kooksessie Lava – jaargang 3 – 2018-2019

Kooksessie 12 – 14 maart 2019.

- Paprika met gefrituurde mozzarella

Nodig voor 4 personen: 4 paprika's, bollen mozzarella, 1 ei, 3 el bloem, 5 el paneermeel, 1 theelepel Italiaanse kruiden (gedroogd), 4 teentjes knoflook, P+Z, olijfolie, zonnebloemolie om te frituren.

Werkwijze:

Verwarm de oven op 220°C. leg de paprika's in de oven en rooster ze totdat ze donker gekleurd zijn. Klop ondertussen het ei los in een bord en zet nog 2 borden klaar met bloem en paneermeel gemengd met Italiaanse kruiden.

Snij de mozzarella in plakken van ongeveer 1 cm en halveer deze. Haal de partjes eerst door de bloem, ei en daarna door het gekruid paneermeel. Als je ze allemaal gehad hebt haal je ze nogmaals door het ei en paneermeel voor een extra dik korstje, zo knappen ze ook minder tijdens het bakken. Leg de paprika's in een afgesloten kom en laat ze 10 minuten zweten. Haal daarna het velletje er af en verwijder de steel. Snij het vruchtvlees in reepjes en meng in een kom met een scheutje olijfolie, knoflook en wat P+Z.

Verhit de zonnebloemolie in een pan en bak de mozzarella krokant in 2 minuten. Laat ze uitlekken op een stuk keukenpapier. Verdeel de paprika's over de borden en serveer met de warme mozzarella.

- **Wortel- gember - sinaasappelsoep**

Nodig voor 4 personen: 2l groentebouillon, 4 ajuinen, 3 tenen knoflook, olijfolie, 4 stengels bleekselder, 50 gr gember, 2 kg wortelen, P+Z, chilipepertje, laurierblaadjes, verse tijm, rozemarijn, 1 el rode currypasta, 2 limoenblaadjes, 2 appelsienen, scheutje kokosmelk, koriander blaadjes om te dresseren

Werkwijze: pel de ui en snij ze grof. Kneus en pel de knoflook. Verhit een bodem olijfolie in een soepketel. Stoof de uien zonder ze te kleuren en doe er de knoflook bij.

Spoel de selder en snij de stengels in stukken. Stoof de selder mee aan.

Schil de wortelen en snij in schijfjes en laat meestoven.

Schil de gember en snij in schijfjes. Snij de chilipeper zonder pitjes en laat alles meestoven.

Bevochtig de groenten met warme bouillon.

Maak een bouquet garni (laurier, tijm, rozemarijn) en leg in de soep. Doe er de rode currypasta bij en de limoenblaadjes. Plaats een deksel op de pot en laat de soep zo'n 30 minuten pruttelen op een zacht vuur.

Vis bouquet garni en de limoenblaadjes uit de soepketel en blender de soep glad.

Pers de sinaasappelen uit en giet sap bij de soep. Mix opnieuw.

Serveer de soep met een beetje kokosmelk en enkel plukjes koriander.

- **Beef Straganov met een Vlaams toets**

Nodig voor 4 personen: 500 gr gepelde biefstuk, 2 rode paprika's, 500 gr champignons, 2 el geklaarde boter, 300 gr volkoren rijst, 2 sjalotten, 2 teentjes knoflook, 40 ml Vlaamse jenever, 150 ml rundsbouillon, 1 el tomatenconcentraat, 1 tl paprikapoeder, ½ tl cayennepeper, 250 ml sojaroomb, 2 handvol diepvrieserwtjes, verse peterselie, P+Z.

Werkwijze:

Vlees tegen de draad snijden in reepjes van ½ cm – vlees bakken in geklaarde boter P+Z uit de pan halen. In zelfde pan alles verder klaar maken.

Champignons (in 4 snijden) bakken in olijfboter en uit de pan. Paprika's in reepjes van ½ cm snijden. Opnieuw olijfolie in de pan, ui en look aan stoven samen met de paprika.

Flambeer met Vlaamse jenever, blussen rundsbouillon. Paprika's beetgaar. Afwerken met tomatenconcentraat, paprikapoeder en cayennepeper.

Vlees en champignons toevoegen. Afwerken met sojaroom.

Rijst koken in gezouten water en op het laatste de erwten toevoegen. Rijst afgieten. Beetje vers gehakte peterselie om af te werken.

- **Citroensoufflés**

Nodig voor 4 personen: 3 eieren op kamertemperatuur, 1 biocitroen, 4 el paneermeel, 50 gr kristalsuiker, 50 gr geklaarde boter (Beurre de Chefs' Carsbourg).

Werkwijze: laat de geklaarde boter zachtjes smelten, beboter de kanten van 4 vuurvaste potjes van onder naar boven met een penseeltje. Zet 10 min. in de koelkast. Beboter ze opnieuw op dezelfde wijze en bestrooi ze met paneermeel. Wentel de potjes een beetje om de zijkanten goed te bedekken en draai ze dan om zodat het teveel aan paneermeel eruit valt. Raak de binnenkant van de bakvorm niet meer aan. Zet opnieuw in de koelkast.

Verwarm de oven op 180°C. Rasp de citroenzeste heel oppervlakkig fijn en pers er het sap uit.

Klop de eidooiers, de suiker en de zeste op, tot het mengsel verdubbelt en wit wordt.

Klop de eiwitten tot schuim met het citroensap. Roer ze met een soepele spatel onder de dooiers.

Verdeel over de vuurvaste potjes en bak 8 à 10 min in de oven dien meteen op.