

Kooksessie 3 – 17 oktober

❖ **Taco's met zalm en mangosalsa**

Nodig voor 4 personen: 400 gr zalm in eigen nat (blik), 1 citroen, ½ chilipeper, peper, 4 tacoschelpen
Zure room, gemengde jonge sla. Voor de salsa: 1 mango, 1 avocado, 1 citroen, ½ rode ui, ½
chilipeper, koriander, olijfolie

Werkwijze: laat de zalm goed uitlekken en verwijder eventueel stukjes vel en graten. Maak de zalm met een vork los.

Boen de citroen schoon en rasp de schil. Pers de citroen. Meng de zalm met de zeste en citroensap naar smaak. Verwijder de zaden en zaadlijsten van de chilipeper en snij zéér fijn. Doe hem bij de zalm. Kruid met wat peper. Vul de tacoschelpen met de zalm en groene salade.

Schil de mango en lepel de avocado uit, snij in heel kleine blokjes. Boen de citroen schoon, rasp de schil en pers de citroen. Snipper de rode ui, het chilipepertje en de koriander heel fijn en meng alles tot een pittige salsa.

Serveer de taco's met de salsa, zure room.

❖ **Kokos – maissoep**

Nodig voor 6 personen: 1 grote ui, 3 cm gember, 2 el zonnebloemolie, 1 teen knoflook, 1 rode paprika, 300 gr mais in blik (uitgelekt), kippenbouillon, 400ml kokosmelk, mini maiskolffjes uit blik, lente ui

Werkwijze: snipper de ui en schil de gember en snij fijn. Verhit de olie in de soepketel en fruit de ui 5 minuten. Voeg de gember en knoflook toe en bak nog 2 minuten.

Snij de paprika in stukjes en voeg de maiskorrels, paprika, bouillon en kokosmelk toe. Laat 15 koken op een laag vuur.

Mix de soep en snij de mini maiskolffjes in de lengte in 4 en voeg toe. Verwarm nog 5 minuten.

Garneer met ringetjes lente ui.

❖ **Mexicaans stoofvlees met rijst en salsa**

Nodig voor 4 personen: 1 kg stoofvlees, klontje boter, 3 ajuinen, 2 teentjes look, ½ chilipeper, gerookte paprika poeder, kurkumapoeder, komijnpoeder, 140 gr tomatenpuree, 1 blik tomatenblokjes, 75 cl water, 1 blik rode bonen, zout, tijm en laurier, olijfolie, langkorrelrijst, sjalot, jalapeñoepers, lente ui, groene paprika's, koriander, nachochips, zure room.

Werkwijze:

Het vlees: laat het vlees op kamertemperatuur komen. Smelt wat boter en bak de stukjes vlees kort aan (dicht schroeien). Snipper de ui fijn en plet de look tot pulp. Verwijder de pitjes en de zaadlijsten van de chilipeper en snij fijn.

Haal het stoofvlees uit de stoofpot en leg even apart. Doe de ui, look en chilipeper in de stoofpot en stoof aan. Voeg een snuif komijnpoeder, paprikapoeder en kurkuma toe. Roer alles goed om. Doe vlees terug in de stoofpot. Lepel de tomatenpuree erbij en laat meebakken met vlees en kruiden. Blus met tomatenblokjes en wat water.

Spoel de rode bonen onder koud water, laat even uitlekken en voeg toe. Maak een kruidentuil en voeg toe met een snuif zout.

Zet het deksel op de pot en laat stoofvlees garen in de oven op 160°C.

De rijst:

Snipper een ui fijn en stoof aan in een flinke scheut olijfolie. Stoof de rijst aan in een pan en voeg 2 maten water toe. Zet het deksel op de pan en laat de rijst garen zonder te roeren.

De salsa:

1 sjalot, ¼ rode chilipeper, 100 gr jalapeño, 3 stengels lente ui. Snipper alles fijn.

Schil een groene paprika, snij eerst in reepjes en daarna in blokjes (brunoise), snij de koriander fijn.

Doe alles samen in een kom en breng op smaak met het citroensap, scheutje olijfolie en zout.

Serveer het stoofvlees met een portie rijst en verkruimel er een paar nachos over. Lekker met wat zure room.

❖ Agrum curd met vanille yoghurt

(Curd is een soort pudding op basis van fruit, eidooiers en suiker.)

Nodig voor 4 personen: 4 eieren, 125 gr vanillesuiker, 2 limoenen, 3 mandarijntjes, 100 gr boter, 2 sinaasappelen, 1 roze pompelmoes, 500 gr yoghurt, 3 eetlepels bloedsuiker, 1 vanillestok, 4 meringue

Werkwijze: splits de helft van de eieren. Klop de eidooiers met de hele eieren los in een steelpan. Klop er de vanillesuiker door. (gebruik je zakjes vanillesuiker gebruik er dan 2 en vul de rest aan met gewone suiker).

Pers de 2 limoenen en 1 mandarijntje en doe het sap bij de eieren. Zet de steelpan op het vuur en laat het mengsel op een zacht vuur indikken.

Haal de pan van het vuur. Snij de boter in blokjes en klop ze één voor één door de warme pudding. Stort de pudding in een ovenschaal en dek af met huishoudfolie zodat er geen vel op komt. Laat de curd volledig afkoelen in de koelkast.

Het fruit: snij de buitenste en de witte schil van de 2 sinaasappelen, roze pompelmoes en 2 mandarijntjes en snij het vruchtvlees tussen de vliezen uit (peler à vif)

De yoghurt: meng yoghurt met de bloedsuiker, schraap de zaadjes uit de vanillestok en doe erbij.

Afwerken en serveren: doe wat curd op een bord, leg er de partjes fruit over en lepel er wat yoghurt over. Verkruimel een meringue en strooi over het dessert.