**Maandmenu juni 2024**

**‘Aperitief**

**[‘Strawberry limoncello spritz’ -996-](https://www.dekookvrienden.be/strawberry-limoncello-spritz-996/)**

**Hapje:**

**[Gebakken polenta met zongedroogde tomaten, bladspinazie, oesterzwam -997-](https://www.dekookvrienden.be/gebakken-polenta-met-zongedroogde-tomaten-bladspinazie-oesterzwam-997/)**

[**Komkommerrolletjes met gerookte zalm en kruiden mascarpone -998-**](https://www.dekookvrienden.be/komkommerrolletjes-met-gerookte-zalm-en-kruiden-mascarpone-998/)

**Soep:**

**Voorgerecht:**

[**Ceviche met avocado en boerenkoolchips -999-**](https://www.dekookvrienden.be/ceviche-met-avocado-en-boerenkoolchips-999/)

**Hoofdgerecht:**

**[Beef Wellington met compote van tomaten -1000-](https://www.dekookvrienden.be/beef-wellington-met-compote-van-tomaten-1000/)**

**Nagerecht:**

**[Koffiemousse -1001-](https://www.dekookvrienden.be/koffiemousse-1001/)**

**‘Strawberry limoncello spritz’ -996-**

1 persoon

**Ingrediënten**

* 90ml limoncello
* 60ml aardbeienpuree (3aardbeien mixen met beetje bruiswater)
* 180ml prosecco
* 60ml bruiswater
* 1 schijfje Citroen
* 2 aardbeitjes
* 4 ijsblokjes

**Gebakken polenta met zongedroogde tomaten, bladspinazie, oesterzwam -997-**

1 persoon

**Ingrediënten**

* 80 ml kippefond
* 16g parmesanpoeder
* 30g polenta
* 30g mascarpone
* 3 zongedroogde tomaatjes
* 50gram jonge bladspinazie
* 3 oesterzwammen
* Pezo
* Goeie boter

**Bereiding :**

1. Kippefond koken en het parmesanpoeder erbij doen als dit kookt, goed roeren. Vuurtje zachter zetten. De polenta erbij doen en goed roeren tot deze al de kippefond heeft geabsorbeerd en begint te garen. Eenmaal gaar zet je het vuur uit en voeg je de mascarpone, pezo naar smaak, bladspinazie en zongedroogde tomaatjes. Alles goed omroeren tot alles mooi gemengd is.
2. Op een grote plaat uitstorten, zo dat de dikte ongeveer 2cm is.
3. Stevig laten afkoelen en als deze helemaal afgekoeld en uitgehard is, kan je deze snijden in blokjes/driehoekjes.
4. De oesterzwammen kort en krachtig aanbakken in een hete pan met bruisende boter. Afkruiden met peper en zout en daarna even laten uitlekken.
5. De polenta krokant bakken in een pan met goede boter, afwerken met de oesterzwammen en klaar om te serveren.

**Komkommerrolletjes met gerookte zalm en kruiden mascarpone -998-**

1 persoon

**Ingrediënten:**

* 6,25 gr mascarpone
* 0,75 gr dille, fijngesneden
* 5 gr gerookte zalm, fijngesneden
* 0,03 citroen, het sap en de zeste
* 0,1 stevige komkommers
* Pezo
* Sushi azijn (1klein flesje volstaat)

**Bereiding :**

1. Meng de mascarpone met dille, zalm, citroenrasp en -sap en breng op smaak met zout en peper.
2. Was de komkommers goed, schil ze en schaaf er met een kaasschaaf lange linten van. Doe dit tot je aan de zaadlijst komt en draai de komkommer dan naar de andere kant. Herhaal ook daar tot aan de zaadlijst.
3. Laat de komkommer sliertjes even marineren in de shushi azijn.
4. Dep de komkommerlinten, leg ze allemaal naast elkaar en schep dan, aan het begin van het komkommerlint, een schepje van je mascarponemengsel. Rol je komkommerlint op en leg op een mooi bord. Herhaal met de rest van de komkommerlinten of tot je mascarponemengsel op is.
5. De hoeveelheid hapjes hangt af van de grootte van je komkommer. Houd je mascarpone over, serveer die dan samen met wat toastjes.

**Ceviche met avocado en boerenkoolchips -999-**1 persoon

**Ingrediënten:**

* 50 gr rauwe vis (zeebaars, dorade, koolvis)
* 12,5 gr boerenkool
* 0,25 el olijfolie
* 0,25 avocado
* 0,06 teentje look, fijnghakt
* 0,25 el limoensap
* 6,25 gr veelkleurige radijsjes
* zout   
  Voor de saus met citroengras en limoen:
* 0,25 tl korianderzaad
* 5 ml olijfolie
* 7,5 ml rijstazijn
* 0,25 snuifje zout
* 0,25 tl suiker
* 0,25 stengel citroengras, fijngesneden
* 0,13 limoen, het sap

**Bereiding :**

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C.
2. Maak de saus. Verwarm het korianderzaad 2 minuten in een droge steelpan. Voeg de rest van de ingrediënten behalve het limoensap toe en laat het mengsel 4 min. zachtjes pruttelen. Laat het mengsel afkoelen en meng het met het limoensap in een blender.
3. Snijd de vis voor de ceviche in kleine stukken. Verdeel de stukken over twee diepe borden. Schenk de saus met citroengras en limoen erover en zet de borden 15 minuten in de koelkast.
4. Maak intussen de boerenkoolchips. Verwijder de dikke nerf van de bladeren. Schenk de olijfolie over de bladeren en bestrooi ze met een snufje zout.
5. Masseer de olie en het zout goed in de bladeren; ze moeten gelijkmatig met de olie zijn bedekt. Bak ze 7 tot 9 min. op een bakplaat in de oven, tot ze droog zijn. Houd het bakproces in de gaten.
6. Prak de helft van de avocado met de knoflook, het limoensap en een snufje zout met een vork fijn. Snijd de rest van de avocado in blokjes. Roer de blokjes voorzichtig door de fijngeprakte avocado.

**Serveren:**

Verdeel de avocado over de diepe borden. Snijd de radijsjes in halfronde plakjes. Verdeel de boerenkoolchips en plakjes radijs over de borden.

Bestrooi met wat fleur de sel en zet de borden meteen op tafel.

**Beef Wellington met compote van tomaten -1000-**

1 persoon

**Ingrediëneten:**

Voor de beef Wellington:

* 125 gr filet pur
* (Let op: voor dit gerecht hebben we best een filet pure op zijn geheel nodig, en geen geportioneerde stukken)
* 0,25 takje tijm
* 0,25 takje rozemarijn
* 0,25 teentje look
* 0,25 handje geblancheerde spinazie
* 0,25 el mosterd
* 1 el drooggebakken champignons
* 0,25 vel bladerdeeg
* 0,25 eigeel
* boter

Voor de compote van tomaten:

* 0,25 ui, fijngehakt
* 0,25 teentje look
* 0,25 takje rozemarijn
* 2 tomaten
* Enkele blaadjes basilicum
* 0,25 kl suiker
* pezo
* boter

**Bereiding:**

1. Smelt een klontje boter in een pan samen met een takje tijm, een takje rozemarijn en een teentje look. Schroei er de filet pur langs alle kanten in dicht.
2. Neem een groot vel plasticfolie. Leg er de spinazie en de champignons op. Smeer de filet pur in met een dun laagje mosterd en leg hem vervolgens bovenop de andere ingrediënten.
3. Rol het geheel op en leg het in de koelkast gedurende 30 minuten.
4. Rol het vlees in het vel bladerdeeg. Vouw de zijkanten goed dicht en druk aan. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk met eigeel.
5. Plaats de beef wellington 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden. Verlaag vervolgens de temperatuur naar 180 graden en bak het vlees verder tot het een kerntemperatuur van 29 à 30 graden heeft.
6. Laat het vervolgens nog 10 minuten rusten alvorens te serveren.

Voor de compote van tomaten:

1. Fruit de ui, de look, de tijm en de rozemarijn aan in een klontje boter. Voeg de fijngesneden tomaatjes, basilicum en suiker toe. Kruid met peper en zout. Laat enkele minuutjes inkoken. (Hier kan je eventueel een beetje sushi azijn gebruiken voor extra punch)

**Koffiemousse -1001-**10 personen

**Ingrediënten:**

* 360 gram melk
* 15 gram oploskoffie Hiervan samen 285 gram na koken
* 3 bladen gelatine (of 1,5 gram agar)
* 510 gram witte chocolade
* 645 gram room 3/4 opgeklopt
* 20 lange vingers
* Goeie scheut ammaretto (lauw maken om de lange vingers in te doppen)

**Bereiding :**

1. Melk met oploskoffie op het vuur zetten en goed laten trekken.
2. Het nettogewicht afwegen en terug in het steelpannetje en op het vuur. Hierbij de geweekte gelatinebladeren doen en goed losroeren. Als je een homogene masse hebt, de chocolade erbij doen en goed roeren.
3. Deze homogene massa tot 40 graden laten gaan en hierbij mag de opgeklopte room. Je krijgt een smeuïge mousse, die moet opstijven in de koelkast.
4. Dus de glaasjes vullen met lange vingers (die in de amaretto gedrenkt zijn) en hierop de koffiemousse doen. Eventueel afwerken met chocolade schilfers (als ze opgesteven zijn)