**Maandmenu oktober 2024**

‘**Aperitief**

[Fancy Pants Billie -1013-](https://www.dekookvrienden.be/fancy-pants-billie-1013/)

[Ipanema 0% -114-](https://www.dekookvrienden.be/ipanema-0-114/)

**Hapje:**

[Kalfszwezerik in een buideltje van brikdeeg met appel. -1009-](https://www.dekookvrienden.be/kalfszwezerik-in-een-buideltje-van-brikdeeg-met-appel-1009/)

[Toast champignon -1010](https://www.dekookvrienden.be/toast-champignon-1010/)

**Soep:**

[Butternut soep, geroosterd met pastinaak en pestocroutons -1008-](https://www.dekookvrienden.be/butternut-soep-geroosterd-met-pastinaak-en-pestocroutons-1008/)

**Voorgerecht:**

**Hoofdgerecht:**

[Varkenswangetjes met appel en cider -1011-](https://www.dekookvrienden.be/varkenswangetjes-met-appel-en-cider-1011/)

**Nagerecht:**

[Poire belle Hélène -1012-](https://www.dekookvrienden.be/poire-belle-helene-1012/)

**Fancy Pants Billie -1013-**

1 persoon

**Ingrediënten:**

* 2 dashes Angostura bitters.
* 20 ml rietsuikersiroop.
* 75 ml Cava.
* ijsblokjes of crushed ice.
* zeste van citroen.

**Bereiding**

1. Doe de dashes bitters in een glas met ijsblokjes of crushed ice.
2. Giet er de siroopen en Cava bij en roer heel kort.
3. Garneer met zeste van citroen.

**Ipanema 0% -114-**1 persoon

**Ingrediënten**

* limoen
* passievrucht
* suiker
* ijsblokjes of crushed ice.
* 100 ml gemberbier

**Kalfszwezerik in een buideltje van brikdeeg met appel. -1009-**

4 pers

**Ingrediënten**

* 400 g kalfszwezerik
* 6 eetlepels boter, vloeibaar
* 2 appels
* 8 vellen brikdeeg
* bieslook
* 1 dl olie extra vergine
* 4 eetlepels ciderazijn
* peper
* 400f g jonge blaadjes spinazie

**Bereiding**

1. Kook de kalfszwezerik beetgaar in water, laat ze uitlekken en afkoelen  
   verdeel in 4 porties
2. Schil en ontpit de appels
3. Leg het brikdeeg op het werkvlak en schik de appelen en de kalfszwezerik er op
4. Smeer ze in met vloeibare boter en schuif ze 6 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven
5. Warm de olie met de azijn en laat er de spinazie kort stoven
6. Schik de spinazie op de borden. Breng op smaak met peper en schik op ieder bord een buideltje.,

Solo

**Toast champignon -1010-**

4 pers

**Ingrediënten**

* 4 plakken brood
* 1 Sjalotten
* Boter
* 5 takjes Peterselie
* 1 teentje Look
* 1 scheutje Balsamicoazijn
* 600 g Champignons
* Peper
* Zout

1. **Bereiding**Koop een ongesneden wit carrébrood. Snij voor elke toast een boterham van zo’n 2 cm breed van het brood. Verwijder ook de broodkorsten, waardoor je een dikke vierkante toast overhoudt.
2. Smelt een grote klont boter in een pan, op een zacht vuur. Smeer de sneden brood aan de beide zijden in met de gesmolten boter. Schuif de sneetjes brood in de oven en toast ze krokant op 175°C.
3. Maak de champignons proper en snij ze in grove stukken. Versnipper ook een sjalot en plet een teentje look.
4. Neem een pan en smelt er een klontje boter in, op hoog vuur. Kleur de champignons aan, en voeg tussendoor nog een klontje boter toe. Zet het vuur lager en voeg dan de sjalot en de look toe.
5. Versnipper de peterselie, en voeg het groen toe. Druppel wat balsamico over de pan en voeg wat peper en zout toe. Schud alles door mekaar.
6. Leg op elk bord een warme toast en schep er een royale hoeveelheid champignons over.

Dagelijksekost

**Butternut soep, geroosterd met pastinaak en pestocroutons -1008-**

4 personen

**Ingrediënten:**

* 1 butternut pompoen
* 2 pastinaken, kleine
* 1 ui
* 12 blaadjes verse salie
* 2 l groentebouillon
* 4 sneetjes zuurdesembrood
* olijfolie
* peper en zout

Voor de pesto

1 bosje basilicum, verse

* ½ teentje knoflook
* 2 el pijnboompitten
* 150 ml olijfolie

**Bereiding:**

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Snij de butternut overlangs in twee en verwijder de pitten. Snij het vruchtvlees in blokjes. Spoel de pastinaak en snij ‘m in blokjes. Leg de pompoen- en pastinaakblokjes op een bakplaat met bakpapier, bedruppel met olijfolie en kruid met peper en zout. Gaar ze 30 minuten in de oven.
2. Pel en snipper de ui. Stoof ‘m aan in 2 eetlepels olijfolie. Voeg de blokjes pompoen en de pastinaak toe. Laat 2 minuten stoven en blus met de groentebouillon. Laat 10 minuten koken en mix de soep glad. Breng op smaak met peper en zout.
3. Mix alle ingrediënten voor de pesto in de keukenrobot of blender of stamp ze fijn in de vijzel. Snij het zuurdesembrood in blokjes en rooster ze in een pannetje met wat pesto.
4. Bak de salieblaadjes kort in 2 eetlepels olijfolie. Schep de pompoensoep in de kommetjes. Werk af met de salieblaadjes en de pestocroutons. Lepel eventueel nog wat extra pesto door de soep.

Libelle lekker

**Varkenswangetjes met appel en cider -1011-**

4 pers

**Ingrediënten:**

* 12 stuks varkenswangen
* 2 uien
* 1 appel, grote, stevige
* 2 wortelen, groot
* bladpeterselie
* 1 kruidentuiltje (peterseliestengels, tijm, laurier)
* 330 ml appelcider
* 200 ml vleesbouillon
* 1 el Luikse stroop
* 1 stokje kaneel
* sausbinder, optioneel
* boter
* snuifje peper, snuifje zout

Voor de knolselderpuree

* 500 g knolselder
* 500 g aardappelen, bloemige
* 70 g veldsla (+ extra voor de afwerking)
* scheut melk
* snuifje nootmuskaat
* snuifje peper, snuifje zout

**Bereiding:**

1. Pel de uien, halveer ze en snij ze in reepjes. Schil de wortelen en snij ze in grove stukken. Stoof de uien en de wortelen aan op middelhoog vuur in een pan in wat boter tot ze beginnen te kleuren. Doe ze in een stoofpan.
2. Bak in de pan van de groenten de varkenswangetjes in porties aan alle kanten mooi bruin in boter. Kruid met peper en zout. Doe ze in de stoofpan bij de groenten. Doe er het kruidentuiltje en het kaneelstokje bij.
3. Blus de pan waarin je de groenten en het vlees hebt aangebakken met de cider en de bouillon. Doe de warme vloeistof bij het vlees. Dat moet net onder staan. Voeg ook de appelstroop toe.
4. Zet het deksel op de pan en laat het stoofvlees 1.30 à 2 uur zachtjes garen op laag vuur. Kijk of de saus voldoende gebonden is: haal de laatste 30 minuten het deksel van de pan om het vocht te laten verdampen of bind de saus met sausbinder. Kruid met peper en zout.
5. Schil de aardappelen en de knolselder en snij ze in blokjes. Kook ze samen gaar in licht gezouten water. Laat uitdampen en pureer de aardappel en de knolselder. Spoel de veldsla, verwijder de worteltjes en doe ze bij de aardappel-knolselderpuree. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Voeg melk toe tot je een smeuïge puree krijgt.
6. Snij de appel in partjes en bak ze kort aan beide kanten goudbruin in een pan met wat boter. Leg de partjes op het stoofpotje. Laat nog even doorwarmen, maar roer niet meer om. Werk af met wat extra veldsla en serveer met de knolselderpuree.

Libelle lekker

**Poire belle Hélène -1012-**

4 personen

**Ingrediënten**

* 0,6 l Water
* 300 g Kristalsuiker
* 1 Vanillestok
* 1 Kaneelstokje
* 3 Steranijs
* 1 Citroen
* 2 Peren
* 0,3 l Room
* 5 el Vanillesuiker
* 1 scheutje Olie met neutrale smaak
* 50 g Amandelschilfers
* 0,1 l Melk
* 200 g Pure chocolade
* 1 een klontje Boter
* 4 bolletje Vanille-ijs

**Bereiding:**

1. Verwarm het water met de suiker op een zacht vuur.
2. Snijd de vanillestok in de lengte open. Schraap er de zaadjes uit met een scherp mes. Doe de zaadjes en de peul bij het suikerwater. Voeg ook de kaneelstok en de steranijsjes toe.
3. Schil enkele dunne reepjes schil van de citroen. Doe de zeste in de pot met suikerwater.
4. Schil de peren en snijd ze doormidden. Let op: het klokhuis verwijder je pas later.
5. Leg de 4 halve peren kort in het pruttelende suikerwater. Plaats een klein bord bovenop de stukken peer zodat ze mooi ondergedompeld blijven. Zet het vuur na 5 minuten af en laat de peren in de kookpot afkoelen tot kamertemperatuur.
6. Maak intussen de slagroom. Doe de room in de mengkom van de keukenmachine. Voeg de vanillesuiker toe. Klop de gezoete room op tot slagroom met de keukenmachine.
7. Schep de slagroom in de spuitzak. Bewaar in de koelkast.
8. Rooster de amandelschilfers in een hete pan met een klein scheutje neutrale olie. Schud ze regelmatig op. Laat de amandelschilfers nadien uitlekken op keukenpapier.
9. Zet het lauwe suikerwater met de peren in de koelkast. Geef de peren de tijd om volledig af te koelen.
10. Maak de chocoladesaus. Schenk een bodem melk in een kleine kookpot. Verwarm de pot op een zacht vuur. Breek de donkere chocolade in stukjes en roer ze door de melk. Roer met de garde tot de chocolade weggesmolten is. Meng ten slotte een klontje koude boter door de saus om ze mooi te doen glanzen.
11. Snijd de 4 halve gepocheerde peren nog eens in twee en verwijder het klokhuis. Snijd alle kwartjes peer in blokjes.
12. Verdeel de blokjes peer over de dessertglazen.
13. Doe warm water in een maatbeker. Zet er een ijsschep in. Schep een bolletje vanille-ijs op de peer.

Serveer de poire belle Hélène met de chocoladesaus en een toef slagroom. Werk af met de amandelschilfers.

Dagelijksekost