

Menu 64.

**Paprikasoep met roomkaas, avocado en
garnalen**

Chtapodi Krasato (Inktvis in saus)

**Varkensgebraad met zachte chilisaus en
zomerchutney**

**Gebakken perziken en abrikozen met sausje
van roséwijn**

Paprikasoep met roomkaas, avocado en garnalen

Ingrediënten (4 pers)

- 4 rode paprika's
- 600 gr kleine tomaten
- 2 sjalotjes of kleine uien
- 1 rijpe avocado
- 2 eetlepels limoen- of citroensap
- ½ bakje tuinkers
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 liter groentebouillon (uit pot of van 2 tabletten)
- zout en (versgemalen) zwarte peper
- 50 gr verse roomkaas
- eventueel 1 eetlepel melk
- 125 à 150 gr Hollandse garnalen



Bereiding

- Rooster de paprika's
 - Halveer ze
 - Verwijder steel en zaadlijsten
 - Leg ze met de bolle kant naar boven op het ovenrooster
 - Schuif ze onder de voorverwarmde grill en laat ze blakeren
 - Doe de geblakerde paprika's bij elkaar in een plastic zak en knoop deze dicht
 - Laat de paprika's zo 15 minuten afkoelen
- Ontvel de tomaten
 - Breng water aan de kook
 - Snijd de tomaten kruislings in
 - Schenk het kokende water erop en laat ze even staan, zodat het velletje los springt
- Trek met een scherp, puntig mesje de schil van de paprika's en tomaten
- Snijd de paprika's in vieren
- Snijd de tomaten in parten en verwijder zoveel mogelijk vocht en zaden
- Snipper de sjalotjes of uien
- Halveer de avocado en wip de pit uit de vrucht
- Neem met een lepel het vruchtvlees uit de schil en snijd het in piepkleine blokjes
- Schep ze om met limoensap
- Knip de tuinkers af
- Pel de knoflook
- Verhit de olie en fruit hierin de uien goudbruin in 3 minuten
- Roer de tomatenpuree erbij en bak nog 1 minuut
- Schep de tomaten en paprika's erbij en stoof de groentes 10 minuten
- Knijp de knoflook boven de pan uit en bak het mengsel nog 1 minuut
- Schenk de bouillon erbij en kook de soep 5 minuten zachtjes door
- Pureer de soep met de staafmixer zo glad mogelijk (of gebruik een roerzeef)
- Breng de soep op smaak met zout en peper en houd hem warm op de kleinste pit
- Roer de roomkaas (eventueel met 1 eetlepel melk) los en schep, voorzichtig, avocado, tuinkers en garnalen erdoor
- Breng dit eventueel op smaak met wat zout en peper

Inktvis in saus (chtapodi krasato)

Ingrediënten (4 pers)

- 600 gr schoongemaakte inktvis
- 2 gehakte uien
- 2 fijngehakte sjalotten
- 5 eetlepels olijfolie
- 4 geskilde, ontpitte en in stukjes gesneden tomaten
- 2 wortelen in fijne schijfjes
- 20 cl rode wijn
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 kruidentuiltje
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel fijngehakte kervel
- 5 verse, gehakte muntblaadjes
- 8 blaadjes bladpeterselie
- 8 muntblaadjes
- zout en zwarte peper



Bereiding

- Snij de inktvis in kleine stukjes van gelijke grootte
- Blancheer ze 2 minuten in kokend water waaraan u peper en zout hebt toegevoegd
- Laat ze uitlekken en droog ze af
- Fruit de uien en sjalotten 5 minuten in een stoofpan, op een matig vuur, in de olie
- Voeg er de stukjes inktvis, het vlees van de tomaten, de wortelschijfjes, peper en zout aan toe
- Roer alles om en laat het 5 minuten lichtjes koken, op een matig vuur
- Voeg er de wijn aan toe, de tomatenpuree verdund met 10 cl warm water, het kruidentuiltje, de geperste look, de kervel, de munt en zet het deksel op de pan
- Laat het geheel 45 à 50 minuten sudderen op een zacht vuur : de inktvis moet zacht zijn, de sausfond dik
- Verwijder het kruidentuiltje en bestrooi het gerecht met peterselie en munt
- Dien het heet op

Tip

- Hou het eenvoudig en serveer brood of pilavrijst bij dit geraffineerde gerecht

Wijntip

- Retsina Kourtaki, droge witte wijn uit Griekenland

Varkensgebraad met zachte chilisaus en zomerchutney

In dit recept combineren we een lekker mals varkensgebraad met een heerlijke vruchtenchutney en een zacht chilisausje. Succes verzekerd bij groot en klein. Bovendien kan u haast alles vooraf klaarmaken

Ingrediënten (4 pers)

- 1 kg ribstukgebraad (Colruyt-diepvriesvlees)
- 2 eetlepels oosterse bakolie
- peper en zout

Ingrediënten voor de basissaus

- 1 ui
- 2 wortelen
- ½ lioter kippenbouillon (1 blokje opgelost in ½ liter heet water)
- ± 3 eetlepels chilisaus (Shiwa)
- 1 koffielepel tijm (Topaz)
- 1 kruidnagel (Topaz)
- peper en zout
- instantsausbinder

Ingrediënten voor de chutney

- 1 ui
- 850 gr vers fruit (bv. 3 à 4 abrikozen, 2 kiwi's, 2 pruimen of perziken, 1 trosje witte druiven en ½ (kleine) meloen)
- 1 citroen
- 5 eetlepels ciderazijn
- 5 eetlepels rietsuiker
- 2 cm verse gember
- cayennepeper (Topaz)
- nootmuskaat (Topaz)

Bereiding

- Verhit 1 eetlepel oosterse bakolie en doe er de grof gesnipperde ui en wortelen in
- Laat even stoven
- Voeg de tijm en de kruidnagel toe, leng aan met de kippenbouillon en laat afgedekt 20 minuten sudderen, tot de stukjes wortel helemaal gaar zijn
- Giet de saus door een zeef, en druk er de wortelen mee door
- Laat de gezeefde saus 3 minuten inkoken, voeg 2 à 3 eetlepels chilisaus toe en zet koel weg
- Strijk het diepgevroren vlees in met 1 eetlepel oosterse bakolie
- Schuif in een op 200°C voorverwarmde oven en laat 1 hr 30 à 1 hr 40 braden
- Kruid met peper en zout
- Dek de schotel af met aluminiumfolie van zodra het vlees mooi gekleurd is
- Haal het vlees uit de schotel en hou het warm
- Maak de braadresten los met de basissaus en giet in een steelpan
- Breng aan de kook en laat 2 minuten doorkoken
- Bind lichtjes met instantsausbinder
- Breng indien gewenst op smaak met peper, zout en nog een beetje chilisaus
- Snij het vlees in sneetjes en werk af met de saus en wat chutney
- Naar smaak kan u nog versieren met een waaiertje perziksneetjes
- Serveer met hertoginnenaardappeltjes of kroketjes

Bereiding chutney

- Maak het fruit schoon en ontpit het (voor de druiven is dit niet nodig)
- Snij het vervolgens in stukken
- Schil de gember en snipper hem zeer fijn



- Snij de ui grof
- Doe het sap van de citroen, de ciderazijn, de rietsuiker, de ui, de gember en het fruit in een kookpan en laat afgedekt sudderen gedurende 15 minuten
- Breng op smaak met cayennepeper en nootmuskaat
- Laat zonder deksel nog enkele minuutjes sudderen

Tip

- Voor de bereiding van een dikker of groter stuk vlees dient u de braadtijd te verlengen. Reken voor een stuk van 1,3 kg bijvoorbeeld 1hr 50 à 2 uur braadtijd
- Chutney is een zoetzure, kruidige bereiding. De verhouding van de hoeveelheden azijn, suiker en citroensap tot de hoeveelheid fruit maakt dat u hem meerdere weken kan bewaren, in een gesloten bokaal in de koelkast
- U kan variëren met de gebruikte soorten fruit: ook met bijvoorbeeld peren, appels en/of noten is hij bijvoorbeeld overheerlijk
- Indien gewenst, kan u ook op smaak brengen met bijvoorbeeld kaneel, gember of een chilipepertje

Wijntip

- Een frisse rode of roséwijn, zoals: Saint-Amour,Thorin /// Gris de Gris,Bisson,Vin de Pays d'Oc

Gebakken perziken en abrikozen met sausje van roséwijn

Deze heerlijk frisse vruchtenbereiding smaakt uitstekend met een bolletje roomijs of sorbet. Proef beslist ook de sausvariant met appel en gember!

Ingrediënten (4 pers)

- 4 perziken
- 4 abrikozen
- 50 gr walnoten
- 2 dl roséwijn (bv. Côtes de Provence)
- 3 eetlepels suiker
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 vanillestokje (Topaz)
- enkele blaadjes munt of citroenmelisse (versrayon)



Bereiding

- Halveer de perziken en abrikozen en verwijder de pit
- Snij ze vervolgens in drie of vier partjes
- Snij de munt- of citroenmelisseblaadjes in reepjes
- Hou enkele blaadjes opzij voor het garnituur
- Splits het vanillestokje in de lengte
- Schraap de vanille (de zwarte zaadjes) eruit en voeg bij de suiker
- Leg de partjes fruit in een kom en strooi er de suiker over
- Roer om tot de suiker mooi verdeeld is
- Verhit de zonnebloemolie
- Voeg het fruit en de walnoten toe en laat een drietal minuten bakken
- Roer af en toe om
- Blus met de roséwijn en voeg de reepjes munt- of citroenmelisseblaadjes toe
- Laat even koken
- Laat afkoelen op een frisse plaats
- Breng het fruit op kamertemperatuur
- Verdeel het over de borden en lepel er wat saus over
- Heerlijk met een bolletje citroensorbet
- Werk af met een blaadje munt of citroenmelisse

Tip

- U kan de saus ook warm serveren. Verwarm ze op een matig vuur
- Vervang de roséwijn door een appelsausje met gember: Rasp een stuk gember (ongeschild) van ± 4 cm en pers dit goed uit om 1 eetlepel sap te bekomen. Meng dit met 2 dl appelsap