

## Filet Américain

Filet van zijlende, cannelloni van geitenkaas en ui,

\*

## Harder

Gnocchi, venusschelp en sabayon

\*

## Basilicumroomijs

Gesuikerde groenten, bladerdeeg farfalle

Fileren van een  
harder

1. Ontschub de vis.
2. Knip de vinnen van de vis.
3. Maak een snede over de buikholte van vlak achter de kop tot aan het cloaca en verwijder de ingewanden. Spoel de buikholte schoon met koud water.
4. Leg de vis op een zijkant en maak een diagonale snede achter de kop. Maak dan, met de staart naar je toe, een insnijding in de huid langs 1 kant van de grote graat en snijd langs de graat van kop naar staart. Snijd de filet los door met het mes langs de graten te schrapen.
5. Keer de vis om en snij de andere filet op dezelfde manier los.
6. Snijd de filets waarnodig bij en controleer op graten

Schoonmaken van  
de venusschelpen

1. Controleer de schelpen op vuil en spoel ze goed schoon onder koud stromend water. Verwijder degenen die open blijven of kapotte schelpen hebben.

Voorgerecht:

Filet, cannelloni,  
geitenkaas, ui

Voor 3 personen

Filet:

300 gr zijlende  
1 sjalot  
50 gr eidooiers  
35 ml olijfolie  
20 gr mosterd  
1 el worcestersaus  
Paprikapoeder  
tomatenketchup  
zout, peper

meloesui-gelei:

10 meloesuitjes  
2 dl runderfond  
2 blaadjes gelatine  
1 dl water

Geitenkaasmousse:

75 gr geitenkaas  
2 dl slagroom  
2 blaadjes gelatine

Appelmayonaise:

1 eidooier  
150 ml  
zonnebloemolie  
1 el mosterd  
1 el azijn  
1 jonagold appel

Meloesui:

9 uitjes  
150 ml rode port  
1 el suiker  
1 dl runderfond  
boter

veldsla  
olie, azijn, zout,  
peper

Vorbereiding:

Filet:

1. Snijd de zijlende in grove stukken.
2. Haal de zijlende 2 keer door de gehaktmolen of door een magimix.
3. Snipper het sjalotje zeer fijn.

Meloesui-gelei:

1. Maak de uitjes schoon en snijd ze in stukken.
2. Week de gelatine in ruim koud water.

Geitenkaasmousse:

1. Verwijder de harde korst van de geitenkaas.
2. Week de gelatine in ruim koud water.
3. Klop 100ml slagroom op.

Appelmayonaise:

1. Schil de appel en verwijder het klokhuis.
2. Rasp de appel fijn.

Meloesui:

1. Maak de meloesuitjes schoon.

Bereiding:

Filet:

1. Meng het vlees in een kom met de rest van de ingrediënten tot een smeuge massa. Voeg zout en peper naar smaak toe.
2. Zet in de koelkast tot gebruik.

Meloesui-gelei:

1. Zet de uitjes kort aan met wat olie, blus af met de runderfond en het water.
2. Laat 1 uur trekken.
3. Haal door een fijne zeef en laat de bouillon inkoken tot 2 dl.
4. Los de geweekte gelatine op in de bouillon en giet de gelei dun uit op een plat liefst vierkant bord.
5. Zet koel weg.

Geitenkaasmousse:

1. Verwarm 1 dl slagroom en los hierin de geitenkaas op.
2. Los de geweekte gelatine op in geitenkaas mengsel
3. Wrijf het mengsel door een zeef.



gehaktmolen  
steker  
steelpan  
vierkant bord  
spuitzak  
3 ronde borden

4. Laat afkoelen en spatel de slagroom erdoor.
5. Op plasticfolie mbv een spuitzak mooie lange banen spuiten en deze laten opstijven in de koeling.
6. Maak een cannelloni van de meloesui-gelei en de geitenkaasmousse.

**Appelmayonaise:**

1. Eidooier mengen met azijn en mosterd.
2. Al kloppende langzaam de olie toevoegen tot een mayonaise.
3. Op smaak brengen met peper, zout en de geraspte appel.
4. Koel wegzetten.

**Meloesui:**

1. Karamelliseer de meloesuitjes in de boter met de suiker.
2. Blus af met de port en de runderfond.
3. Laat inkoken tot de uitjes gaar zijn en de saus in ingekookt.

**Veldsla:**

1. Maak een simpele vinaigrette en doop hierin de veldsla.

**Serveren:**

1. Maak een rond bedje van de veldsla midden op een rond bord.
2. Maak mbv een steker een torentje van de filet op de veldsla.
3. Dek het torentje af met een flinke lepel appelmayonaise.
4. Leg hier bovenop de cannelloni
5. Maak een druppel op het bord van de ingekookte rode port saus en leg hierin 3 gekarameliseerde uitjes.

Hoofdgerecht:

Harder, gnocchi,  
venusschelpen,  
sabayon

voor 3 personen

Harder:

In 6 gelijkmatige  
stukken gesneden  
harder filet

Boter

Zout en peper

Gnocchi:

2 aardappels

75 gr geitenkaas

Bloem

Boter

Zout en peper

venusschelpen:

15 venusschelpen

½ courgette

1 vleestomaat

1 stengel

bleekselderij

2 dl Witte wijn

Olie

Zout,peper

Sabayon:

180 ml

venusschelpvocht

6 eidooiers

Sap ½ citroen

Spinazie:

250gr wilde spinazie

1 sjalot

olie

zout, peper

Voorbereiden:

Verwarm de oven voor op 180°C

Harder:

1. Brand mbv een gasbrander het huidje van de harder.
2. Leg de filet met de huid naar beneden op een met boter besmeerd rvs plateau, bestrooi met zout en peper en zet koel weg tot gebruik.

Gnocchi:

1. Was de aardappelen en wikkel ze in aluminiumfolie.
2. Laat de aardappelen een uur poffen in de oven van 180°C.
3. Haal harde schil van de geitenkaas.

Venusschelpen:

1. Snijd de groenten in gelijke stukken.
2. Zet de groenten met olie aan totdat ze net beetgaar zijn.

Spinazie:

1. Snipper de sjalot.
2. Was en verwijder harde stelen van de spinazie.

Bereiding:

Harder:

1. Plaats het plateau met de harder in een voorverwarmde oven van 180°C voor 3 tot 5 minuten

Gnocchi:

1. Haal met een lepel de warme gepofte aardappel uit de schil, haal door een pureeknijper en meng met de geitenkaas.
2. Voeg net zoveel bloem toe totdat je een mooi deeg hebt. Breng op smaak met peper en zout
3. Rol het deeg tot een vingerdikke rol en snijd in stukjes van ongeveer 1½ cm.
4. Kook de gnocchi in ruim kokend water met zout tot ze boven komen drijven.
5. Haal de gnocchi door wat bloem en bak ze in wat boter bruin.

Venusschelpen:

1. Zet de venusschelpen met groenten op hoog vuur aan. Blus af met de wijn en breng aan de kook.



brander  
rvs bakplaatje  
aluminiumfolie  
pureeknijper  
braadpan  
wok  
bakpan  
metalenbekken  
3 grote ronde  
borden met spiegel

2. Als de schelpen open gaan, zijn de schelpen klaar.

**Sabayon:**

1. Meng de eidooiers en het citroensap in een metalen bekken.
2. Hang het bekken au bain Marie en voeg het venusschelpenvocht toe. Klop tot een mooie lopende saus.
3. Voeg zout en peper naar smaak toe.

**Spinazie:**

1. Verhit olie in een wok en fruit hierin de sjalot.
2. Voeg de spinazie toe en bak tot de spinazie gaar en geslonken is.
3. Voeg zout en peper naar smaak toe.

**Serveren:**

1. Maak een bedje van de spinazie, leg hierop de harderfilets.
2. Leg rondom de venusschelpen en de gebakken gnocchi.
3. Maak af met de sabayon.

Dessert:

Gesuikerde  
groenten, farfalle,  
Basilicumroomijs

Voor 3 personen:

Gesuikerde  
groenten:

1½ appel  
1 aardappel  
1 stengel  
bleekselderij  
½ courgette  
1 vleestomaat  
ui  
1 kilo suiker  
1 l water  
Citroen  
Vanillestokje  
Laurier  
Kaneel  
50 ml rode port  
Balsamico azijn  
1½ dl witte wijn

Basilicumroomijs:

50gr basilicum  
2dl slagroom  
3dl melk  
150gr suiker  
180gr eidooier

Farfalle:

3 plakjes bladerdeeg  
Suiker

Gedroogde  
bleekselderij:

1 stengel  
bleekselderij

50 gr pijnboompitten

Verwarm de oven voor op 200°C

Voorbereiding:

Gesuikerde groente:

1. Pliceer de tomaat.
2. Snijd alle groenten in gelijke brunoise.
3. Los de suiker op in het water.
4. Snijd de citroen in plakken

Basilicumroomijs:

1. Blancheer de basilicum
2. Hak de basilicum zeer fijn

Farfalle:

1. 3 plakjes bladerdeeg opeen leggen en iets uitrollen. Ruim bestrooien met suiker en tot een rol oprollen.
2. Rol in huishoudfolie oprollen en 1 uur in koelkast laten "zweeten"

Bleekselderij:

1. Maak met een dunschiller lange repen van de bleekselderij.

Pijnboompitten:

1. Rooster de pijnboompitten.

Bereiding:

Gesuikerde groenten:

1. Bleekselderij met suikerwater, schijf citroen en vanillestokje opzetten tot gaar.
2. Appel bestrooien met kaneel en citroen.
3. Aardappel met suikerwater en laurier gaarkoken.
4. Courgette met suikerwater en witte wijn gaarkoken.
5. Tomaat in suikerwater en rode port laten trekken.
6. Ui met suikerwater en balsamico azijn gaar koken.

Basilicumroomijs:

1. Breng room, melk en suiker aan de kook.
2. Roer de eidooiers los en giet het roommengsel over de eidooiers.
3. Zet roommengsel terug op het vuur en verwarm tot 82°C.
4. Massa zeven, basilicum toevoegen en laten afkoelen.
5. Afgekoelde mengsel draaien in ijsmachine tot ijs.

Farfalle:



Meerdere pannen  
ijsmachine  
steker  
dunschiller  
deegroller  
3 ronde borden

1. Van bladerdeegrol kleine plakjes afsnijden.
2. Plakje in dikke laag suiker met deegroller zo dun mogelijk uitrollen.  
De meeste suiker zachtjes ervan afkloppen en tot een "farfalle" vormen.
3. Op een siliconenmatje afbakken in de oven op 200°C voor ongeveer 8 minuten.

**Bleekselderij:**

1. Haal de bleekselderijrepen door het suikerwater van de groenten en laat drogen op een warme plaats. (oven: 100°C voor 30 min of warmhoudlade)

Serveren:

1. Maak mbv een steker een laagje gesuikerde groenten op een plat bord.
2. Leg hierop de farfalle.
3. Leg op de farfalle een flinke bol basilicumroomijs.
4. Steek over de lengte een gedroogde bleekselderijreep in het ijs.
5. Strooi pijnboompitten rondom.

KOOKWEDSTRIJD CCN 11 september 2010