

Hoofdgerecht 2

Lamskebab met citroengras/ Couscous pareltjes met asperges/ Tzatziki/ Ciabatta 2 personen

Asperges Ingrediënten

2 stuks asperges, 5 gram zout, 700 gram water, 3 gram bouillonkruiden.

Bereidingswijze:

Breng het water met het zout en de bouillonkruiden aan de kook. Snijd de asperges in blokjes van 5mm. Kook de gesneden asperges gedurende 1 minuut. Schep de blokjes asperges op een bord en laat afkoelen. Bewaar het kookvocht voor de couscous

Couscous pareltjes Ingrediënten

100 gram parelcouscous, 1½ eetlepel olijfolie kookvocht, ¼ theelepel kurkuma, 0,3 stuks komkommer, ¼ theelepel kerrie, 1 teen knoflook, ¼ stuks rode paprika, 1 stuks sjalot, 1 receptuur asperges

Bereidingswijze:

Breng het kookvocht van de asperges aan de kook. Kook de parels in het kookvocht zachtjes in 12 minuten gaar (regelmatig doorroeren). Giet af en spoel een beetje af met lauw water en laat goed uitlekken. Hak de knoflook en snipper de sjalot. Verwarm de olijfolie een klein beetje samen met de knoflook, kurkuma, kerrie en sjalot tot glazig terwijl je roert (niet te warm anders verbrandt de olijfolie!). Laat dit goed afkoelen in een ruime kom. Schil de komkommer, verwijder zaadlijsten en snijd in kleine blokjes. Snijd de paprika zonder zaadlijsten in blokjes van 5 mm. Meng de couscous, komkommer en paprika door de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng als laatste de asperges erdoor

Biologische lamskebab met citroengras Ingrediënten

½ stuks sjalot, 20 gram, ei 1 teen knoflook, 2 eetlepel panko, 3 takjes tijm, ½ theelepel uienpoeder, 300 gram lamsgehakt, peper en zout, ¼ theelepel gerookt paprikapoeder, 4 stuks citroengras

Bereidingswijze:

Snipper de sjalot en hak de knoflook. Rits de tijm en hak de blaadjes superfijn. Meng gehakt met knoflook, sjalot, gerookt paprikapoeder, tijm, ei, panko, uienpoeder en peper en zout. Kneed 2 minuten tot een homogene massa. Verdeel in 4 porties en vorm een bolletje om het citroengras. Laat afgedekt in de koelkast minimaal 15 minuten stevig worden.

Ciabatta Ingrediënten

4 plakken ciabatta olijfolie

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C. Leg het brood op een bakmatje of bakpapier en smeer het brood in met olijfolie. Bestrooi met peper en zout. Bak krokant en bruin in de oven gedurende 8-10 minuten. Laat afkoelen op de werkbank

Tzatziki Ingrediënten

¼ stuks komkommer 5 blaadjes munt ½ theelepel zout ½ teen knoflook 125 gram Griekse yoghurt ¼ theelepel olijfolie

Bereidingswijze:

Snijd de komkommer in stukken en maal fijn met het zout met een staafmixer of foodprocessor. Giet dit mengsel in een schone theedoek. Pers het vocht uit de komkommer. Meng wat erover blijft in de doek met de Griekse yoghurt. Snijd de munt fijn en hak de knoflook zo fijn mogelijk. Voeg munt, knoflook en olijfolie aan de yoghurt toe en breng op smaak met peper en zout. Bewaar afgedekt in de koelkast.



