

Couscous van basmatirijst/ groene dressing Groene groente/ kwarkcrème

## *Rolletje van schelvis en radijs Ingrediënten*

300 gram schelvis, 8 draaien peper, 1 stuks ei, 80 gram kookroom, 5 gram zout, 1 bos radijs

### *Bereidingswijze:*

Snijd de schelvis in kleine stukjes en maal glad in de foodprocessor samen met 35 gram ei, zout en peper. Doe in een kom en zet deze kom op een paar ijsblokjes en koud water. Spatel de kookroom door de vis. Doe het mengsel daarna in een spuitzak. Rasp met een mandoline de radijs in zeer dunne plakjes. Leg 2 lagen huishoudfolie op elkaar en leg de radijsplakjes in een rechthoek (in een hoogte van 3 stuks radijsplakjes bij ± 20 cm lengte). Spuit een baan schelvis van 1 cm doorsnee, rol de folie op tot een strakke rol en bind dicht. Maak per 2 personen 1 rolletje. Gaar in de oven op 80°C met een kern van 65°C. Leg direct in een bak water met koelelement

## *Couscous van basmatirijst Ingrediënten*

160 gram basmatirijst, 10 blaadjes munt, 3 takjes peterselie, 2 takjes koriander, ½ teentje knoflook, extra vergine olijfolie, 10 stengels bieslook

### *Bereidingswijze:*

Maal de rijst in de foodprocessor zodat je stukjes rijst krijgt net als een couscous structuur. Zeef de rijst en kook in gezouten water de basmatirijst gelijkmatig gaar (±15 minuten). Hak ondertussen de peterselieblaadjes (zonder steel) en de knoflook fijn. Snijd de bieslook, munt en koriander fijn. Giet de rijst af en spoel de basmatirijst een klein beetje af. Meng de rijst met de kruiden en olijfolie naar smaak. Breng op smaak met zout en peper en bewaar afgedekt tot serveren.

## *Bieslook citroendressing Ingrediënten*

30 spriet bieslook, 1½ theelepel poedersuiker, 1 eetlepel citroensap, 80 gram zonnebloemolie, 10 gram eigeel, 1 theelepel mosterd

### *Bereidingswijze:*

Maal de bieslook met de olie tot deze groen ziet in de blender en zeef dit. Meng citroensap, eigeel, mosterd en poedersuiker en voeg een beetje zout en peper toe. Voeg druppelsgewijs de olie toe terwijl je roert met een garde. Dek af en bewaar op de werkbank tot serveren.

## *Groene groenten Ingrediënten*

2 stuks aspergetips p.p., 5 stuks tuinbonen p.p., 3 roosjes groene bloemkool p.p., ½ stuks witte asperges p.p.

### *Bereidingswijze:*

Zet een flinke pan met water op het vuur en breng aan de kook. Houd bij de volgende stappen alle groenten apart van elkaar. Blancheer\* de aspergetips 1 minuut en koel direct in koud water af. Snijd mooie roosjes van de groene bloemkool en blancheer deze tot gewenste garing. Koel direct weer af in koud water. Blancheer\* de tuinboontjes 2 minuten en koel deze weer, verwijder het vliesje. Breng 1 liter water aan de kook met 10 gram zout. Schil de asperges en kook deze 2 minuten. Laat de asperges afkoelen in het water. Snijd de aspergetips in 3 gelijke stukken en dep droog. Dep de tuinboontjes en groene bloemkool droog. Snijd de asperges in de lengte en snijd deze weer in 3 stukken.

## *Kwarkcrème Ingrediënten,*

½ stuks komkommer, 2 theelepel mosterd, 1 teen knoflook, peper en zout, 200 gram kwark

### *Bereidingswijze:*

Verwijder het zaad van de komkommer. Snijd de rest in stukken en maal dit in de foodprocessor. Knijp het vocht eruit met behulp van een passeerdoek. Hak de knoflook fijn. Meng de kwark, knoflook, mosterd en peper en zout door de komkommer. Bewaar in een spuitzak.

