



MENU OP MAAT

De smakelijkste menusite voor de thuis kok

Tapabuffet voor 8 à 10 personen





Tapabuffet voor 8 à 10 personen

Cerdo al pimentón, gemarineerde blokjes varkenshaas

Gambas picantes, pikante grote garnalen

Pollo a la plancha, gegrilde gemarineerde kipreepjes

Morcilla asada, gebakken bloedworst

Tortilla de chorizo y pimientos, tortilla met chorizo en paprika

Ensalada de penne con atún, pennesalade met tonijn

Plato de fiambres, gemengde vleeswarenschotel

Calabazines a la plancha, gegrilde en gemarineerde courgettes

Tomates al horno, cherrytomaatjes uit de oven

Rabanos picantes, radijsjes met peperdip

Aceitunas adobadas, gemarineerde olijven

Pan con mayonesa de ajo y hierbas frescas, brood met knoflookmayonaise met veel verse kruiden





- 2 varkenshaasjes, in éénhapsblokjes gesneden
- 2 eetlepels pure olijfolie
- 1 ½ theelepel gerookt paprikapoeder (pimentón)
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 5 eetlepels medium sherry
- 2 teentjes knoflook uit de pers
- zout en vers gemalen zwarte peper

Gemarineerde blokjes varkenshaas

1. Roer een marinade van alle ingrediënten. Marineer de varkenshaasblokjes minimaal 4 uur, maar liefst een heel etmaal.
2. Verhit een koekenpan met dikke bodem. Niet te heet: de paprika verbrandt gauw. Roerbak de varkenshaasblokjes totdat ze net gaar zijn. Dat duurt ruim vijf minuten.
3. Serveer de tapa meteen.

Tip:

Pimentón is verkrijgbaar bij gespecialiseerde kruiden- en specerijenwinkels en via diverse websites. Kun je geen pimentón vinden, gebruik dan 1 ½ theelepel mild paprikapoeder en 1 theelepel pikant paprikapoeder.





Pikante grote garnalen

- 2 ons middelgrote (gare en gepelde) roze garnalen
- 1 dl geurige extra virgen olijfolie
- 1 à 2 eetlepels citroensap (naar smaak)
- 3 centimeter Spaanse peper, zonder zaadlijsten, zeer fijn gesnipperd
- 1 teentje knoflook, zeer fijn gesnipperd
- 3 eetlepels gehakte peterselie
- 1 eetlepel gehakte, verse tijm (of als het niet anders kan ½ theelepel gedroogde tijm)

1. Roer een mengseltje van alle ingrediënten.
2. Laat de garnalen minstens 4 uur, maar liefst een heel etmaal in de marinade staan. Serveer ze op kamertemperatuur.





- 2 kipfilets
- 3 eetlepels citroensap
- 3 eetlepels extra virgen olijfolie
- een ruime hoeveelheid verse rozemarijn
- zout en zwarte peper naar smaak

Gegrilde gemarineerde kipreepjes

1. Snijd de kipfilets elk in 4 à 5 reepjes.
2. Ris de blaadjes van de rozemarijn en doe ze samen met de rest van de ingrediënten (behalve de kip) in een vijzel. Kneus de kruiden goed.
3. Laat de kipreepjes minimaal 4 uur, maar liefst een etmaal in het mengseltje marineren.
4. Verhit een grillpan en gril de kipreepjes in enkele minuten gaar en krokant.

Tip:

Dip de kipreepjes in de knoflookmayonaise, waarvan het recept hieronder gegeven wordt.





- 2 ons pikante, niet te vette bloedworst
- 2 eetlepels pure olijfolie

Gebakken bloedworst

1. Snijd de bloedworst in plakjes, blokjes of puntjes, afhankelijk van de maat van de worst.
2. Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de bloedworst in een paar minuutjes krokant. Hij moet vanbinnen nog zacht blijven.
3. Serveer meteen.





Tortilla met chorizo en paprika

- 3 ons vastkokende aardappelen
- 1 ½ ons pikante boerensoris, in blokjes gesneden
- 1 grof gesnipperde ui
- 1 teentje fijn gesnipperde knoflook
- 1/3 groene paprika, in kleine blokjes
- 1/3 rode paprika, in kleine blokjes
- 4 eieren
- 1/3 theelepel pikant paprikapoeder
- 2 theelepels mild paprikapoeder
- pure olijfolie
- een beetje margarine
- zout en vers gemalen zwarte peper

1. Schil de aardappelen en snijd ze in kleine dobbelsteentjes. Verhit wat margarine en een paar eetlepels olijfolie in een grote koekenpan en bak hierin de aardappelen goudbruin en halfgaar. Schep ze af en toe om.
2. Voeg na ongeveer 10 minuten de uien toe en fruit deze even mee.
3. Draai het vuur wat lager en doe de worst, de knoflook, de paprikablokjes en de twee soorten paprikapoeder bij het aardappelmengsel. De volgende vijf minuten zal de worst zachtjes uitsmelten en een deel van zijn heerlijke smaakmakers afgeven aan met name de aardappelen. Proef deze aardappelen en beslis hoeveel zout en zwarte peper je nog nodig acht om het geheel af te maken. Maak de omeletvulling niet te zout; beter is het om nog wat zout toe te voegen aan de eieren, die je vervolgens gaat loskloppen in een kom.
4. Je kunt de tortilla bakken in een pan, maar wanneer je hem in de oven bakt, heb je er geen omkijken naar. Makkelijk!
5. Neem een kleine, lage ovenschaal en vet deze licht in met olijfolie. Doe het aardappelmengsel over in de schaal en schenk de eieren eroverheen.
6. Plaats de schaal in een oven van zo'n 175° C en bak de tortilla-ovenschaal totdat de eieren licht gesouffleerd en nét gestold zijn. Dat duurt ongeveer een half uur. Druk even licht op het gerecht om de gaarheid te testen.
7. Je kunt de tortilla meteen heet uit de oven serveren, maar nog beter is het om hem minstens enige uurtjes te laten staan (een dag is zelfs mogelijk; dat kan handig zijn). Dan kunnen de smaken goed doortrekken. Snijd de tortilla in vierkante blokjes en serveer hem lauw.





Pennesalade met tonijn

- 150 gram penne
- zout naar smaak
- 2 blikjes tonijn in zonnebloemolie, afgegoten en in vlokken verdeeld
- 50 gram Spaanse zwarte olijven, grof gehakt
- 1 rijpe tomaat, in blokjes gesneden
- 1 kleine rode ui, fijn gesnipperd
- 2/3 groene paprika in kleine blokjes
- 2/3 rode paprika in kleine blokjes
- een zeer ruime hoeveelheid verse basilicum (of diepvriesbasilicum)
- witte balsamico-azijn naar smaak
- extra virgen olijfolie
- vers gemalen zwarte peper
- eventueel nog een beetje zout

1. Kook de pasta in ruim water met zout naar smaak beetgaar en spoel hem af met koud water.
2. Meng er de overige ingrediënten doorheen.

Tip:

Witte balsamico-azijn smaakt heel anders, frisser, dan rode balsamico-azijn. Kun je geen witte balsamico vinden, gebruik dan witte wijnazijn.





– 2 à 3 ons Spaanse vleeswaren

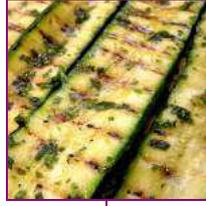
Gemengde vleeswarenschotel

1. Kies voor een paar soorten lekkere ham en worst.
2. Leg deze op een schaal samen met de gemarineerde olijven en de radijsjes.

Tip:

In plaats van vleeswaren kun je ook voor Spaanse kazen kiezen, zoals bijvoorbeeld de heerlijke manchego.





- 2 courgettes
- 1 ½ dl extra virgen olijfolie
- het sap van ½ citroen
- een forse bos peterselie, gehakt
- een forse bos basilicum, gehakt
- vers gemalen zeezout
- vers gemalen zwarte peper
- 1 teentje knoflook uit de pers

Gegrilde en gemarineerde courgettes

1. Verhit de grillpan tot zeer heet.
2. Snijd ondertussen de courgettes (ongeschild) in lange plakken van ongeveer een halve centimeter dik.
3. Gril de courgetteplakken aan elke kant een paar minuten, totdat er mooie zwarte strepen op staan en de plakken gaar zijn.
4. Vermeng alle andere ingrediënten in een platte schaal.
5. Marineer de gegrilde courgetteplakken minstens 3 uur in de kruidenolie.

Tip:

Je kunt de courgettes ook diagonaal in plakken snijden van een halve cm dik. Zo ziet je tapa er weer heel anders uit.





- 4 ons rijpe cherrytomaatjes
- 4 eetlepels extra virgen olijfolie
- 1 teentje knoflook, zeer fijn gehakt
- enkele eetlepels vers gehakte tijm, marjolein en basilicum
- zout en vers gemalen zwarte peper

Cherrytomaatjes uit de oven

1. Neem een platte ovenschaal en verdeel de tomaatjes over de bodem. Prik ze met de punt van een scherp mes allemaal op een paar plaatsen in. De smaken van de rest van de ingrediënten kunnen er dan lekker intrekken.
2. Maak een mengseltje van de olijfolie, de knoflook, de kruiden, wat zout en een beetje peper.
3. Verdeel de mix over de tomaatjes en plaats de ovenschaal een paar minuten in een oven van 175° C. De tomaatjes zijn klaar als de velletjes openbarsten en ze aan de buitenkant een beetje gaar zijn geworden. Van binnen moeten ze nog nét een beetje rauw zijn.
4. Serveer de tomaatjes warm of lauw in hun kruidenbadje.

Tip:

De verse kruiden kun je eventueel vervangen door diepvrieskruiden. Gebruik liever geen gedroogde kruiden.





- ± 3 ons radijsjes
- 1 ons dun gesneden ontbijtspek
- 1 eetlepel olie
- verschillende soorten peper, bijv. grof gemalen vierseizoenenpeper, cayennepeper, gedroogde rode pepervlokken, pikant paprikapoeder, grof gemalen zwarte peper, etc.
- eventueel een beetje bouillonpoeder of zeezout

Radisjes met peperdip

1. Maak de radijsjes schoon en halveer ze.
2. Bak het ontbijtspek zeer krokant.
3. Laat het spek afkoelen en verkruimel het in de foodprocessor.
4. Meng wat pepersoorten door de spekkruimels.
5. Dip een radijsje in het mengsel en proef. Wil je de dip nog wat zouter maken, voeg dan een klein beetje bouillonpoeder toe. Dat is smaakvoller dan zout. Je kunt ook kiezen voor een lekkere soort vers gemalen zeezout.





Gemarineerde olijven

- 150 gram olijven naar keuze
- 2 teentjes knoflook, in dunne plakjes gesneden
- vers gehakte tuinkruiden, zoals bijv. basilicum, marjolein, oregano, platte peterselie, bieslook en/of tijm
- ½ theelepel gemalen komijn (djintan)
- extra virgen olijfolie
- 1 theelepel citroensap
- 2 cm zeer fijn gehakte Spaanse peper (zonder pitjes en zaadlijsten)

1. Marineer de olijven in de rest van de ingrediënten.
2. Laat de marinade minstens 4 uur, maar het liefst een etmaal intrekken.





Knoflookmayonaise met veel verse kruiden

- 200 gram mayonaise
- 3 theelepels grove mosterd
- 2 theelepels citroensap
- 3 teentjes knoflook, fijn gehakt of uitgeperst
- veel gehakte verse kruiden (peterselie, bieslook, oregano, tijm, dille, basilicum, marjolein, salie en/of dragon (de laatste twee met mate); zorg dat de eerste twee er zeker bij zijn)
- veel vers gemalen zwarte peper

1. Vermeng alle ingrediënten.
2. Gebruik de saus als dipsaus bij de gegrilde kipreepjes en als smeerseltje voor op het brood.





Boodschappenlijst

Vlees en vis

- 2 varkenshaasjes
- 2 ons pikante, niet te vette bloedworst
- 1 ½ ons pikante boerenchorizo aan één stuk
- 1 ons dun gesneden ontbijtspek
- 2 à 3 ons Spaanse vleeswaren zoals chorizo of serranoham (eventueel verschillende soorten Spaanse kaas)
- 2 kipfilets
- 2 ons middelgrote (gare en gepelde) roze garnalen

Groente en fruit

- 3 citroenen
- 1 Spaanse peper
- een forse bos verse peterselie
- een forse bos verse tijm
- een forse bos verse rozemarijn
- een forse bos verse marjolein
- een forse bos verse basilicum
- verse bieslook
- 3 ons vastkokende aardappelen
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 2 courgettes
- 4 ons rijpe cherytomaatjes
- 1 rijpe tomaat
- 2 bolletjes knoflook
- 3 ons radijsjes

Supermarkt

- gerookt paprikapoeder (pimentón); indien niet verkrijgbaar mild

- paprikapoeder en pikant paprikapoeder (kijk ook in voorraad)
- verschillende soorten peper zoals vierseizoenenpeper, gedroogde rode pepervlokken, cayennepeper, zwarte peper, pikant paprikapoeder
- eventueel diepvriesbasilicum
- eventueel diepvriestijm
- eventueel diepvriesmarjolein
- eventueel diepvriesbieslook
- 4 grote eieren
- 150 gram penne
- 2 blikjes tonijn in zonnebloemolie (of olijfolie; nog lekkerder)
- 50 gram zwarte Spaanse olijven
- 150 gram olijven naar keuze (ongemarineerd)
- witte balsamico-azijn
- 200 gram mayonaise van goede kwaliteit
- Spaanse extra virgen olijfolie
- een paar soorten goed boeren brood

Check in de voorraadkast

- zout
- zwarte peper
- mild paprikapoeder
- pikant paprikapoeder
- gemalen komijn (djintan)
- pure olijfolie
- plantaardige margarine
- gedroogde oregano
- medium sherry
- bouillonpoeder of zeezout





Vervolg boodschappenlijst

1 ui

een beetje grove mosterd





Werkschema

1 dag of minimaal 5 uur van tevoren:

1. bereid de vulling voor de tortilla; schenk de eieren erover en bak de tortilla
2. gril en marineer de courgettes
3. marineer de varkenshaas
4. marineer de garnalen
5. marineer de kip
6. marineer de olijven
7. eventueel kan nu al de knoflookmayonaise gemaakt worden

2 uur van tevoren:

1. bereid de pennesalade
2. bereid de knoflookmayonaise
3. bereid de radijsjes
4. snijd de tortilla in blokjes

1 uur van tevoren:

1. maak de gemende vleeschotel klaar
2. bereid de tomaatjes voor
3. neem de gemarineerde producten uit de koelkast
4. dek de tafel
5. doe alle koude gerechten in mooie schalen

½ uur van tevoren:

1. verhit de grillpan en verwarm de oven voor
2. snijd het brood
3. zet alle koude gerechten op tafel
4. zet de tomaatjes in de oven
5. gril de kip
6. bak de varkenshaas
7. bak de bloedworst
8. zet de warme gerechten op tafel

Buen Provecho!





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

