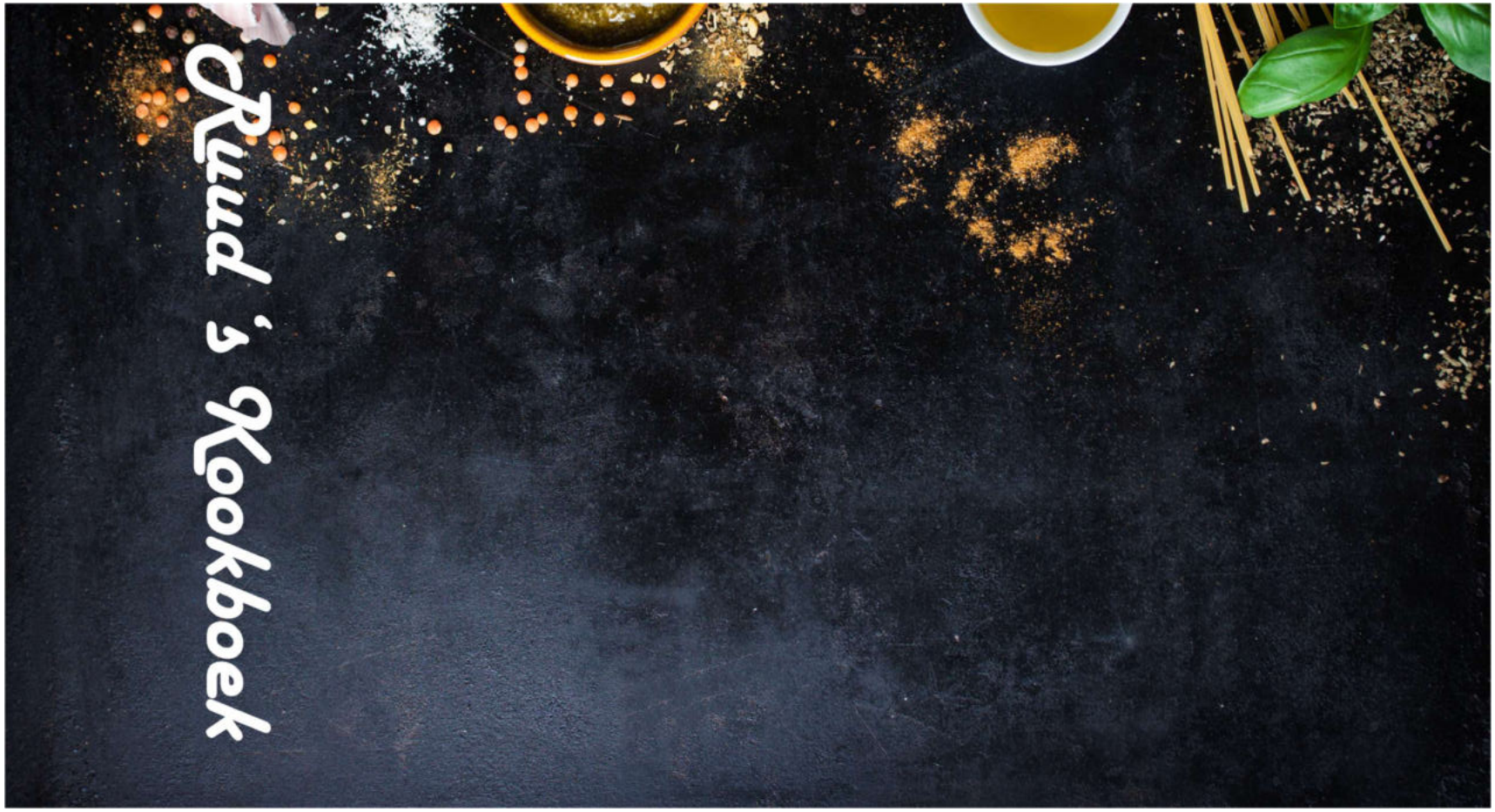


Artisjokrecepten I v0.4

Inhoudsopgave.

Artisjok met een dipsausje. 3
Artisjokbodems met zalm en garnalen. 4
Avocado met baharat en artisjok. 5
Sandwich met tonijncrème en artisjok. 7
Gebruikte afkortingen (v2.7). 8

Artisjok met een dipsausje.



Menugang: Aperitief-hapje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Alvo

Ingrediënten

2 artisjokken
1 citroen, sap van
1 bl knoflook, door-gesneden
4 bl laurier
1 el peperbolletjes, zwarte
3 tk tijm (en evt. rozemarijn)
1 ui, doorgesneden
1 el zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Giet 3 l water in een diepe kookpot.
Voeg het citroensap, de peperbolletjes, het zout, de tijm, de rozemarijn, de laurierblaadjes, de ui en de knoflook toe.
Breng aan de kook.
Voeg de artisjokken toe en zorg dat ze hele-maal onderstaan (giet er evt. nog wat extra water bij; artisjokken hebben de neiging om te drijven, dus leg er evt. een vuurvast gewicht bovenop (bv. een ovenschoteltje)).
Kook ze minstens 1 uur.
Check of ze gaar zijn (probeer één blaadje te verwijderen; komt het makkelijk los, dan is de artisjok gaar; blijft het steken, kook dan nog wat langer.
Schep, als de artisjok gaar is, deze met een schuimspaan uit de bouillon en laat ze eerst ondersteboven goed uitlekken.
Leg vervolgens terug omgekeerd op een schaal en geef er een dipsausje bij (bv. enkele eetlepels mayonaise met een theelepel mosterd en een eetlepel citroensap).

Tips:

- **Je kunt de blaadjes nu één voor één van de artisjok plukken en de onderkant in de dipsaus steken. Schraap het bleke, zachte vruchtvlees nu met je tanden van het harde blaadje. Het blaadje zelf mag je weggooien. Uiteindelijk kom je bij het hart terecht, dat uiteraard ook eetbaar is.**
- **Dit is een ideaal aperitiefhapje voor de zomer, dat je zowel warm als lauw/koud kunt serveren.**

Artisjokbodems met zalm en garnalen.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

8 artisjokbodems
- azijn
2 eiwitten
16 garnalen, grote
3 gelatineblaadjes
20 g mierikswortel, geraspte
- olie
0,2 dl room, slag-
- suiker
2 dl visfumet
2 dl wijn
80 g zalm, gerookte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de artisjokbodems een uur marineren in olie met azijn.
Laat ze goed uitlekken.
Snijd de zalm in kleine blokjes.
Meng de geraspte mierikswortel met de room en de zalm.
Doe er een vleugje suiker en een snufje zout bij.
Vul de artisjokbodems met dit mengsel.
Laat de visfumet samen met de wijn tot de helft inkoken.
Klaar hem met de eiwitten.
Week de blaadjes gelatine in koud water en los ze dan op in de visfumet. Leg enkele garnalen op de artisjokbodems en zet ze koud weg.
Trek, als de gelei bijna koud is, de artisjokbodems twee keer in de gelei.
Serveer het gerecht goed koud.

Avocado met baharat en artisjok.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: *
Bron: Culinair Gilde Zeeland

Ingrediënten

Avocado

3 avocado's
- ponzu

Court bouillon

1 citroen
- knoflook
¼ knolselderij
- laurier
- peperkorrels
1 prei
- rozemarijn
- tijm
1 ui
5 l water
1 wortel

Artisjokken

- bouillon, court-
6 artisjokken

Snijboonsap

500 g bonen, snij-
- azijn, sushi-
- peper, cayenne-
- xantana

Bereiding.

Avocado.
Snijd de avocado door de helft en verwijder de pit.
Snijd hem vervolgens nogmaals in vieren zodat je mooie parten krijgt.
Haal hier de schil van af en snijd dit netjes bij.
Strooi dan aan beide zijden zout en laat dit minimaal een half uur pekelen (dit doe je om het vocht te onttrekken aan het vruchtvlees van de avocado).
Bak de avocado vlak voor het serveren kort in hete olie en blus dit af met de ponzu.

Court bouillon.
Snijd alle ingrediënten fijn en was ze goed.
Maakt de court bouillon door alle ingrediënten op te koken.

Artisjokken.
Maak de artisjokken schoon.
Kook nu de artisjokken in de bouillon (laat het niet te hard koken, maar net tegen de kook aan).
Zorg ervoor dat de artisjokken goed onder blijven staan (afdekken met bakpapier en hier een bord op leggen).
Dit duurt ongeveer 25-35 min. afhankelijk van de grootte van de artisjok.
Maak de artisjokken verder schoon.
Snijd de artisjokken in zessen.

Snijboonsap.
Blancheer de snijbonen kort, gedurende 1 min. in kokend water met zout.
Spoel ze koud onder de kraan en pers ze vervolgens uit met een sapcentrifuge.
Breng dit sap op smaak met iets zout, sushi-azijn en cayennepeper.
Bind, indien nodig, het sap licht af met xantana en het vervolgens door een fijne zeef.

Baharatolie.
Meng de olie met de kruiden.
Laat dit minimaal een dag staan.
Zeef de olie daarna.

Baharatcrème.
Meng alle ingrediënten met elkaar behalve de olie (gebruik hiervoor een staafmixer).
Voeg vervolgens de olie in een dunne straal toe, terwijl de mixer draait.
Er ontstaat een dikke crème.
Bewaar de crème in de koelkast.

Hazelnoot.
Rooster de noten gedurende 15 min. in een oven van 150°C.

Ingrediënten (vervolg)

Baharat-olie

2 el Jonnie Boer original spices baharat
3 dl olie, zonnebloem-

Baharat-crème

30 g azijn, sushi-
45 g eiwit
180 g olie, baharat-
40 g yoghurt

Hazelnoot

50 g hazelnoot

Geiten-hangop

½ citroen
200 g yoghurt, geiten-

Blauwe kaas

50 g kaas, blauw-schimmel-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Geiten-hangop.
Hang de yoghurt gedurende een uur op in een keukendoek, zodat dit wat steviger wordt.
Rasp de schil van de citroen en meng dit door de hangop.
Breng de hangop op smaak met zout en peper.

Blauwe kaas.
Kruimel de kaas met je handen in kleine stukjes.

De opmaak.
Leg als eerste de avocado op het bord.
Maak hier een mooie salade op van de baharat-crème, de hangop, de noten, de artisjokken, en verschillende slasoorten. Schenk het snijboon-sap hieromheen en
druppel hier wat baharat olie in. Als laatste een paar brokjes blauwe kaas erbij serveren

Sandwich met tonijncrème en artisjok.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

100 g artisjokharten (blik), in plakjes
4 sn brood, donkerbruin
125 g crème fraîche
1 el kappertjes
2 el kruiden, Italiaanse, verse, fijngesneden
- peper
½ kr sla, ijsberg-
1 blj tonijn (200 g)
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer met een staafmixer de tonijn.
Roer de crème fraîche door de tonijn.
Roer de kruiden door de tonijn.
Breng de tonijncrème op smaak met peper en zout.
Beleg het brood met ijsbergsla.
Besmeer de ijsbergsla dik met de tonijncrème.
Verdeel de artisjokharten en kappertjes over de tonijncrème.
Leg het brood met de besmeerde kanten op elkaar.
Snijd het brood schuin doormidden.

Tip:

Ingepakt in aluminiumfolie uitstekend geschikt voor een picknick.

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl