



## JONGE GROENTJES, TARTAAR VAN BONITO EN GEGRILDE JONGE PREITJES, SUSHIRIJST MET SHISOLEAVES EN KAVIAARMAYO

### Receptuur:

#### Jonge groentjes

- Venkeltjes 2 stuks
- Worteltjes 4 stuks
- Aspergetjes 4 stuks
- Meiknolletjes 2 stuks
- Roomboter 125 gr

#### Tartaar van makreel

- Makreel 4 stuks
- Olijfolie DOC 20 ml
- Kappertjes 1 el
- Sjalotjes ½ stuks

#### Gegrilde jonge preitjes

- Jonge preitjes 4 stuks

#### Sushirijst met shisoleaves

- Sushirijst 250 gr
- Mirin 2 el
- Sake azijn 1 el
- Shisoleaves 1 doosje

#### Kaviaarmayo

- Mayonaise 100 ml
- Wasabi 1 el
- Kaviaar zwart 4 el
- Worstershiresaus 10 druppeltjes

### Kooktechnieken

- Blancheren Het in ruim water aan de kook brengen, enkele seconden tot enkele minuten laten koken, afgieten en met koud water afspoelen van levensmiddelen
- Monteren Het binden van vloeistof met blokjes koude boter tot een emulsie. Net laten koken of verwarmen.
- Vis fileren Het fileren van rond en plat vissen door de filets van de graat los te snijden
- Grillen Dichtschrœien, bruin en eventueel gaar maken van producent zonder toevoeging van vet

### Kritische aandachtspunten:

1. Blancheer groentes zeer snel in ruim gezouten water tot deze beetgaar zijn. De kleur en smaak blijft zo het best behouden.
2. Sushirijst niet roeren tijdens het garen. Zo krijg je het beste resultaat.



### Werkwijze:

#### **Jonge groentjes**

1. Schil alle groentes en snijd het groen op één centimeter na eraf.
2. Blancheer de groentes in een pan met ruim water en flink zout afhankelijk van de soort 1-3 minuten. Spoel direct in koud water en zet apart.

#### **Gegrilde jonge preitjes**

1. De preitjes schoon maken door ze te halveren over de lengte en schoon spoelen. Blancheer ze als de overige groente 1 minuut. Zet koel.

#### **Tartaar van Bonito**

1. Fileer de Bonito en snijd het vlees in zeer fijne brunoise. Zet dit direct koel
2. Snipper de sjalot en de hak de kappertjes fijn.
3. Meng dit met de vis en breng op smaak met peper, zout en olijfolie DOC.

#### **Sushirijst met shisoleaves**

1. Zet 250 gr sushirijst op met 285 ml water en breng met een deksel aan de kook. Zet op het laagste stand en gaar voor 10 minuten. Laat 20 minuten stomen zonder warmtebron.
2. Meng de mirin, de sake azijn en een ½ tl zout in een kommetje.
3. Leg de rijst op een grote bakplaat en besprenkel met de mirin en azijn en spatel dit om tot de rijst is afgekoeld.

#### **Kaviaarmayo**

1. Meng de mayonaise, de kaviaar, de wasabi en worstershiresaus en vul een spuitzak.

### Opmaak:

- Snijd de groentes in partjes op door de helft zodat deze rechtop kunnen staan. Verhit 80 gr water en klop met een garde 125 gr boter erdoor. Leg de groentjes en in de boteremulsie om weer op te warmen.
- Plaats met de een steker de Bonito op het bord en druk deze mooi stevig.
- Grill de preitjes en bedrup met olijfolie DOC en zeezout en plaats op het bord.
- Schikt de groentjes speels op het bord.
- Rol van de shiso en de rijst kleine puntzakjes en leg er één op het bord.
- Spuit de mayo in het puntzakje en spuit enkele dopjes tussen de groentjes op het bord