

Flandriamail Public

Oktober 2008

Onderwerpen deze maand:

- ✓ *Welke groenten serveer je bij wild?*
- ✓ *Lekkere gerechten met Flandria Specialty Street groenten*
- ✓ *Kropsla brengt de zomer naar herfst en winter*

Alle informatie mag vrij gebruikt worden.

Voor meer info: LAVA, tel. 015 50 42 50 – fax 015 50 42 60 – e-mail lava@lava.be



Flandriamail Public

Oktober 2008

Met dank voor opname!

Welke groenten serveer je bij wild?

Het wildseizoen is nog een echt seizoen. Voor elk dier geldt immers een vaste periode waarop het bejaagd kan worden en het vlees verkocht mag worden. Het hoogtepunt van het wildseizoen ligt tussen oktober en december, dan worden de meeste wildsoorten aangeboden. Als wild op tafel komt dan is het feest. Het is dan ook geen doordeweekse vleessoort. Dieren die in de vrije natuur rondscharrelen en er hun eigen voeding zoeken hebben een bijzonder fijne, soms wel uitgesproken 'wilde' smaak. Hun vlees is doorgaans erg mager en vraagt om eenvoudige bereidingen waarbij de natuurlijke smaak bewaard blijft. De passende Flandria-groenten en fruit kunnen daarbij helpen. Maar welke ervan serveer je bij de diverse wildsoorten? We vroegen het aan wildspecialist Felix Alen van Hof te Rhode in Schaffen.

Fazant: de fijne aromatische en kruidige smaak van wilde fazanten past uitstekend bij witloof, bij rode en witte kool, spruitjes en savooikool. Bij stoverijen horen meer uitgesproken smaken zoals appels, bessen en zuurkool.

Wilde eend heeft een specifieke rijke smaak en vraagt niet veel garnituur. Serveer er gekarameliseerde worteltjes of raapjes bij, uitjes of witloof, en gebakken fruit zoals peer en appel.

Jonge patrijs: de zachte en kort-vezelige structuur van het vlees laat zich goed combineren met peulvruchten, spruitjes, kolen, witloof en raapjes.

Bosduif: bij het fijne vlees zijn doperwtjes, artisjokken, gestoofde kropsla, schorseneren en paddestoelen op hun plaats.

Wild konijn: bij stoverij van wild konijn passen dezelfde garnituren als bij haas: gebakken appeltjes, veenbessen, peren gekookt in rode wijn en rode kool. Bij gebakken rug passen witloof, koolsoorten, puree van knolselder of een puree van groene koolstampot.

Haas: zowel bij hazenrug als bij een stoverij van haas passen wintergroenten zoals spruitjes, witloof en schorseneren.

Ree: ree wordt in het voorjaar aangeboden en daarbij passen voorjaarsgroenten zoals peulen, asperges, de eerste raapjes en bietjes.

Edelhert: heeft een uitgesproken kruidige en intense wildsmaak en verdraagt groenten die wat meer uitgesproken smaken zoals spruitjes, pastinaak, rammenas, schorseneren, raapjes, koolrabi, witloof en paddestoelen, maar ook fruit zoals appels, peren en bessen.

Everzwijn: bij dit kruidige en smaakvolle wild horen garnituren die de licht bittere toets opvangen en/of ondersteunen, dat zijn onder meer rode kool, rode biet met appeltjes, rode bessen, uitjes, raapjes, zuurkool en paddestoelen.

Fazant met spruitjesstamppot

Voor 4 personen:

4 fazantfilets

Boter

400 g Flandria spruitjes

4 mooie aardappelen

4 stronkjes Flandria-witloof

Versgemalen peper

Nootmuskaat

Verwijder de buitenste bladeren van het witloof. Leg de stronkjes naast elkaar in een pot. Giet wat water in de pot tot de stronkjes voor iets minder dan de helft onder staan. Leg er enkele klontjes boter op. Zet het deksel op de pot en laat hem 20 minuten op een zacht vuurtje garen. Draai de stronkjes dan voorzichtig om en laat ze nog 20 minuten onder deksel garen.

Verwijder het deksel van de pot, zet het vuur hoger en laat alle vocht verdampen tot het witloof aan alle kanten een licht bruine kleur krijgt. Houd ze warm.

Kook ondertussen de aardappelen en de spruitjes gaar. Bewaar een vijftal spruitjes. Prak de aardappelen en de spruitjes tot een stamppot. Voeg er tijdens het prakken versgemalen peper, nootmuskaat en boter aan toe.

Mix de 5 spruitjes samen met wat braadvocht tot een groene saus.

Bak de fazantfilets mooi rosé in de boter; kruid ze met peper, en serveer ze met de groenten en de saus.

Bosduif met zuiderse groenten

8 filets van bosduiven

500 g Flandria courgettes, in schijfjes van 5 mm

500 g oranje Flandria-paprika's, zonder pitjes en zaadlijsten, in dunne reepjes

500 g rijpe Flandria-tomaten, zonder pitjes, in schijfjes van 5 mm

2 uien, fijngesnipperd

1 takje verse tijm

1 eetlepel rozemarijnblaadjes

2 teentjes look, geschild

6 laurierblaadjes

Peper en zout

Olijfolie of arachideolie

Verwarm de oven voor op 200°C. Stoof de uien glazig in olie in een pan. Doe er de knoflook bij en een beetje zout en peper. Laat ze nog 2 minuten al roerend garen.

Vet een ovenschotel in met olie. Leg de plakjes courgette, paprika en tomaat rechtop om en om in de schotel. Bestrooi met het mengsel van ui en knoflook, blaadjes tijm en rozemarijn, steek er hier en daar een laurierblaadje tussen. Besprenkel met olijfolie en strooi er wat zout en peper over. Laat ongeveer 1 uur garen in de oven of tot de groenten mooi bruin zijn geworden. Ze moeten in elk geval nog sappig blijven.

Laat ze lichtjes afkoelen.

Bak de bosduiffilets aan in boter en laat ze zachtjes rosé garen. Houd ze warm. Maak de braadresten los met 2 dl wildfond en 2 dl rode wijn en laat tot de helft inkoken. Serveer de filets met de saus, de groenten en aardappelkroketjes.

Wild konijn met gesmoorde rode kool en appelen

Voor 4 personen

4 konijnbouten

Olijfolie

150 g rookspek in reepjes gesneden

1 ui, fijngesnipperd

1 flesje bruin bier (25 cl)

2 laurierblaadjes

1 takje tijm

Versgemalen peper en zout

Boter

2 Flandria Jonagold appelen, geschild, klokhuis verwijderd, in blokjes van 2,5 cm

1 Flandria rode kool, in stukken gehakt

3 eetlepels balsamico

Bak de konijnbouten op een hoog vuur aan in boter in een pot. Laat rondom mooi bruinen.

Haal het vlees uit de pot. Bak de fijngesnipperde ui en de spekjes aan. Voeg er tijm en laurier aan toe, kruid met peper en zout. Leg de boutjes terug in de pan. Giet er het flesje bruin bier bij, zet het deksel op de pot en laat gedurende 50 minuten op een laag vuurtje stoven.

Verwarm ondertussen olijfolie in een pan, bak er het spek in, doe de uitjes erbij en laat het enkele minuten met het deksel op de pan garen. Doe de appel erbij, de rode kool, de balsamico, peper en zout en roer alles goed door elkaar. Laat ook 50 minuten op een laag vuurtje pruttelen met het deksel op de pan. Roer regelmatig.

Serveer met gebakken aardappeltjes.

Gemarineerde hazenbout met gestoofde savooikool

Voor 4 personen

4 hazenbouten

Voor de marinade:

75 cl rode wijn

1 dl rode wijnzijn

400 g Flandria wortelen, Flandria uien en Flandria bleekselder, fijngesneden

Een kruidentuiltje van rozemarijn, tijm en peterselie

2 knoflookteentjes
6 kruidnagels
1 kleine Flandria savooikool
2 dl room
Versgemalen peper
Zout en nootmuskaat

Meng alle ingrediënten voor de marinade en laat de hazenbouten er 24 uur in marineren. Neem de bouten uit de marinade, dep ze droog. Bak ze aan in wat boter tot ze om en om gebruind zijn. Doe ze in een kookpot, giet er de marinade over en laat 40 minuten koken tot het vlees zachtjes gaar is.

Snijd ondertussen de kool in repen. Spoel ze onder de kraan en laat ze 5 minuten koken in licht gezouten water. Laat ze dan meteen schrikken in een bad met ijswater.

Kook de room tot de helft in en kruid met peper, zout en nootmuskaat. Roer er de kool door en laat langzaam opwarmen.

Neem de ondertussen gekookte hazenbouten uit de pot. Zeef de saus. Voeg er de bittere chocolade aan toe en laat nog warmen.

Doe de bouten terug in de saus en serveer met de savooikool en kroketjes.

Steak van everzwijn met een witloofrisotto

Voor 4 personen
4 everzwijnsteaks
25 g boter
1 dl wildfond
5 cl rode wijn
Versgemalen peper, zout en nootmuskaat

Voor de witloofrisotto:
200 g risottorijst
1 liter wildfond
4 Flandria witloofstronkjes, fijngesnipperd
2 Flandria sjalotjes, fijngesnipperd,
100 g spek, in blokjes gesneden
5 cl olijfolie
1 dl room
1 eetlepel fijngehakte tijm
1 eetlepel fijngehakt bonenkruid
50 g boter
2 eetlepels Parmezaan
Peper en zout

Verwarm de wildfond. Stoof de sjalot en het spek aan in olijfolie in een pot. Doe er bonenkruid, tijm en rijst bij. Laat de rijst glazig worden. Doe er een derde van de warme fond bij en breng al roerend aan de kook. Giet er opnieuw wat fond bij wanneer de rijst het vocht heeft opgenomen. Herhaal deze handeling nog een derde keer tot de rijst het vocht heeft opgenomen. Voeg er dan de witloofsnippers aan toe. Het resultaat moet een smeuge en

romige rijstbereiding zijn waarin de korrels en het witloof nog licht krokant zijn. Werk af met boter en Parmezaan en kruid met peper en zout.

Bak de everzwijnsteaks in hete boter en kruid met peper, zout en nootmuskaat. Haal het vlees uit de pan. Maak de braadresten los met de wildfond en de rode wijn. Laat tot de helft inkoken en serveer het vlees met de saus en de witloofrisotto.

Welk wild vind je in de winkel?

Wanneer mag je een lekker stuk wild op je bord verwachten? Zoek het op deze jachtkalender voor 2008 en 2009.

Vlaams gewest: Reegeit en kalf 15/1 tot 15/3, reebok 15/5 tot 15/9, edelhert, damhert, moeflon en wild zwijn: 1/10 tot 31/12, haas 15/10 tot 31/12, patrijs 15/9 tot 15/10, fazanthen 15/10 tot 31/12, fazanthaan 15/10 tot 31/1, grauwe gans 15/8 tot 30/9, Canadese gans 15/8 tot 31/1, wilde eend 1/9 tot 31/1, konijn en houtduif 15/9 tot 28/2.

Brussels gewest: Reegeit en kalf 1/10 tot 24/3, Reebok 15/5 tot 10/12, hert/hertenkalf 15/9 tot 15/2, wildzwijn 1/5 tot 15/2, patrijs 1/9 tot 15/2, fazanthaan 15/10 tot 15/2, fazanthen 15/10 tot 31/12, houtduif 15/8 tot 28/2, wilde eend 15/8 tot 15/2, haas 15/10 tot 15/2.

Waals gewest: Reegeit/-kalf 1/10 tot 30/11, hert/hertenkalf 1/10 tot 31/12, hinde en kalveren 1/10 tot 31/12, wildzwijn 1/7 tot 30/6, reebok 1/8 tot 30/9, patrijs 1/9 tot 30/11, fazanthaan 15/10 tot 31/1, fazanthen 15/10 tot 31/12, houtduif 15/8 tot 28/2, houtsnip: 15/10 tot 31/12, wintertaling en meerkoet: 15/10 tot 31/1, Canadese gans: 15/8 tot 31/1, wilde eend 15/8 tot 31/1, haas 15/10 tot 31/12, konijn: 15/8 tot 28/2.



Flandriamail Public

Oktober 2008

Met dank voor opname!

Lekkere gerechten met Flandria Specialty Street groenten

In het Flandria Specialty Street gamma zijn alle nieuwe specialiteiten van de Belgische tuinbouw samengebracht, zoals roze tomaten, rood witlof, gele courgettes, pikante pepers, beukenzwammen, scheutjes van asperge-erwten, bijzondere aardappelsoorten en nog veel meer.

In de lente lanceerde Flandria een kookwedstrijd voor hotelscholen en kookclubs.

De uitdaging was het lekkerste menu samen te stellen met producten uit het Flandria Specialty Street gamma.

Drie winnaars kwamen uit de bus. Een selectie uit hun bereidingen, en informatie over de Flandria Specialty Street producten waarmee ze werkten, vindt u hier.

Hapjes

Torrìto - cocktail

Van kookclub Carpe Diem uit Heverlee

Voor 10 personen

2 dl sap van **Torrìto tomaten**
40 cl grappa (Italiaanse eau de vie)
Enkele druppels Tabasco
Enkele druppels Worcestersaus
Peper en zout
Selderijzout

Garnituur:

Een paar **Torrìto tomaatjes**
Enkele blaadjes koriander

Meng alle ingrediënten en laat 30 minuten rusten in de koelkast. Presenteer met een stukje tomaat en een blaadje koriander.

Tip: **Torrító-tomaten** zijn uiterst herkenbare pruimtomaten die in een tros van plusminus 12 stuks worden aangeboden. Ze hebben een zoete smaak met frisgroene kroontjes en steeltjes. Torrító-tomaten zijn zowel geschikt voor warme als koude bereidingen.

Komkommerslaatje met Donna Cocktail

Van kookclub Carpe Diem uit Heverlee

Voor 10 personen

1 grote **Donna Cocktail komkommer** of 3 kleintjes
Enkele blaadjes munt
Enkele blaadjes koriander

Voor de dressing :

6 eetlepels olijfolie
3 eetlepels rijstwijnazijn
1 koffielepel suiker
2 eetlepels fijn geraspte gember
½ stengel citroengras
Sojasaus
Zeezout en zwarte peper

Meng alle ingrediënten voor de dressing en breng op smaak met zout en peper.

Snijd de gewassen maar ongepelde en gekoelde komkommer overlangs met een groenteschaaf. Presenteer in een roosje en overgiet met de dressing. Werk af met wat fijngesneden munt en koriander.

Tip: **Donna Cocktail** is een kleine komkommer tussen de 40 en 100 g die per 5 in een schaalpje wordt aangeboden. Je kunt hem zowel voor warme als voor koude bereidingen gebruiken. Hij is perfect voor aperitiefhapjes als voor een tussendoortje.

Bavarois van Kumato en Eleganto tomaten

Van kookclub Carpe Diem uit Heverlee

Voor 10 personen

1^{ste} laag:

50 g **Kumato** tomatenvlees
50 g zongedroogde tomaten
50 cl sap van **Kumato** tomaten
2 gelatineblaadjes
125 g opgeklopte room
½ koffielepel Xeres azijn
Peper en zout
snuifje suiker

Pureer het tomatenvlees, de zongedroogde tomaten en het tomatensap en duw door een fijne zeef. Breng op smaak met peper, zout, Xeres azijn en suiker.

Week de gelatine in koud water en knijp ze uit.

Verwarm de helft van het mengsel en meng de gelatine erdoor. Voeg dit bij het totale mengsel. Roer voorzichtig de opgeklopte room door het mengsel.

Giet in een recipiënt, dat bekleed is met huishoudfolie.

Laat gedurende 2 uur opstijven in de koelkast.

2^{de} laag:

2 dl sap van **Eleganto** tomaten

1 eetlepel grappa (Italiaanse eau de vie)

Enkele druppels Tabasco

Enkele druppels Worcestersaus

Peper en zout

Selderijzout

3 gelatineblaadjes

Mix alle ingrediënten en breng op smaak.

Verwarm de helft van het mengsel (licht verwarmen zonder aan de kook te brengen) en meng de gelatine erdoor. Voeg dit bij het totale mengsel.

Giet boven op de opgesteven 1^{ste} laag en laat gedurende 5 uur opstijven in de koelkast.

Neem de bavarois voorzichtig uit het recipiënt en portioneer.

Versier met een klein beetje fijngehakte zongedroogde tomaten en een druppeltje balsamico.

Tip: De **Kumato tomaat** is een vreemde eend in het gamma. Zijn schil is bruin, het vruchtvlees is dieprood en de zaadgel is donkergroen. Dat geeft bij het versnijden een zeer aantrekkelijk uitzicht. Bovendien rijpt deze tomaat van binnen naar buiten. Kumato tomaten zijn zeer sappig en smaken bijzonder zacht. Ze zijn ook nog eens lang houdbaar.

Eleganto tomaten hebben een heerlijk frisse en zoete smaak. Ze zijn gemakkelijk te onderscheiden van andere tomaten door hun unieke vorm, ze hebben een 'nekje' en zijn daarmee perfect om gerechten te decoreren. Eleganto tomaten zijn uitstekend in de klassieke Italiaanse salade met mozzarella en olijfolie als voor het bereiden van sauzen.

Komkommersliert met feta en geroosterde Zuccherina paprika

Van het Opleidingscentrum Merchtem

Voor 4 personen

2 Donna minikomkommers

1 Zuccherina rode paprika

200 g feta

Houd de paprika boven het gasvuur totdat hij zwart ziet. Hetzelfde resultaat krijg je onder de ovengrill maar dat duurt iets langer. Daarna even laten afkoelen en de verbrande schil eraf doen.

Schil de komkommer met een dunschiller zodat je fijne, brede banden krijgt.

Snijd de feta in blokjes.

Steek een blokje feta op een houten prikkertje met aan weerszijden wat geroosterde paprika en een komkommersliert er rond.

Tip: Zuccherina paprika's zijn de zoetste paprika's die je in de winkel kan vinden. Ze zijn gemiddeld 8 cm lang en beschikbaar in drie kleuren: geel, rood en oranje. Hun smaak is fris en zoeter dan een gewone paprika. Ze wegen gemiddeld 40 g en zijn ook perfect te vullen met onder meer geitenkaas, gehakt, champignons....

Donna minikomkommers zijn iets groter dan de Donna Cocktaillkommers. Ze wegen 100 tot 200 g per stuk.

Voorgerechten

Rode poon met Rattepuree met groene thee en laagjes truffel.

Van kookclub Carpe Diem uit Heverlee

Voor 4 personen

300 g **Ratte aardappelen**

100 g boter

30 g groene thee

20 –30 g truffelpasta (uit blik of bokaal)

10 cl gevogeltebouillon

1 cl verjus (azijn van druivenmost, kan vervangen worden door witte wijnazijn)

Blanke roux

1 fijngehakte sjalot

1 limoen

Versgemalen peper en zout.

4 rode poonfilets

Leg de ongeschilde aardappelen in gezouten water en kook ze 20 minuten. Laat ze uitlekken en afkoelen en schil ze dan. Maak er een fijne puree van.

Week de theeblaadjes in koud water. Laat de boter smelten in een pannetje. Leg de theeblaadjes in de boter als deze 60°C warm is. Laat 3 tot 4 minuten trekken. Verwijder de blaadjes en meng de theeboter met de puree. Kook de bouillon met de sjalot en de verjus (of azijn) tot de helft in. Giet door een zeef. Binden met een blanke roux. Breng ze op smaak met een likje limoensap en peper en zout.

Bak de filets kort in hete olijfolie en breng ze op smaak met peper en zout.

Schik op een warm bord in een ring afwisselend een laag puree en een fijn laagje truffelpasta. Herhaal dit 2 keer.

Schik de in 3 reepjes gesneden filets op de borden en giet wat warme saus om de puree en vis.

Tip: Ratte aardappelen zijn kleine langwerpige aardappelen met vast vruchtvlees en een fijne nootachtige smaak. Hun vruchtvlees is fijnkorrelig en niet meelachtig. Ze zijn ideaal voor salades, gestoomd, in de schil of gebakken.

Tortillawrap van komkommer en tomaten met een pittige paprikasalsa

Van het opleidingscentrum Merchtem

Voor 4 personen

Voor de paprikasalsa:

½ ui

½ rode **Piccantina paprika**

Olijfolie

½ dl witte wijn

½ dl visfumet

3 blaadjes basilsicum

1 tomaat

¼ komkommer

4 wraps

60 g boter

4 sneden gerookte zalm

60 g zure room

1 appel

Preischeuten

2 takjes dille

Snijd de ui en de paprika in stukjes en stoof ze op in olijfolie. Voeg de witte wijn toe en laat even inkoken. Doe de fumet erbij en op het laatste de blaadjes basilicum. Laat even doorkoken en mix zeer fijn. Kruid met peper en eventueel wat zout.

Snijd de tomaten in blokjes.

Was de komkommer, schil hem niet. Snijd hem in ultrafijne blokjes (brunoise).

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in ultrakleine blokjes.

Strijk een beetje boter op de wraps en beleg ze met de gerookte zalm, de blokjes tomaat, komkommer en appel en een beetje zure room. Rol de wrap op.

Leg een wrap op een bord, lepel er wat van de paprikasalsa naast en garneer met wat preischeuten en een takje dille.

Tip: Piccantina paprika's hebben hun naam mee: het zijn kleine pittige paprika's die gemiddeld 12 g wegen, 13 cm lang zijn en in rood, geel, groen en oranje worden aangeboden. Ze zijn uiterst geschikt voor pikante sausjes en het op smaak brengen van zuiderse gerechten.

Carpaccio van Kumato met Limousinvlees en gerookte paling

Van het Sint-Theresia-Instituut uit Deinze

Voor 4 personen

4 **Kumato** tomaten

200 g Limousin kleinhoofd

100 g gerookte paling

1 **Multicolor sla**

1 doosje luzernescheuten

Vinaigrette van sojasaus, citroensap, olijfolie en fijngesnipperde groene kruiden (peterselie, bieslook, basilicum...)

Snijd de Kumato tomaten in dunne schijfjes.

Cutter de gerookte paling in de blender en druk het mengsel door een zeef.

Werk af met ½ dl opgeklopte room. Werk verder af met de groene kruiden.

Wrijf het Limousin rundvlees in met de palingmousse. Rol het vlees tot een worst in plasticfolie. Leg het vlees een half uur in de diepvries. Verwijder dan de plasticfolie en snijd het vlees in ultrafijne schijfjes.

Leg de schijfjes tomaat en rundvlees afwisselend in roosjes. Werk af met de vinaigrette, de luzernescheuten en de Multicolor salade.

Tip: Multicolor sla is een combinatie van 3 slasoorten op één kluitje: lollo bionda, lollo rossa en eikenbladsla. Daarmee haal je meteen een vers slamengsel in huis waarmee je mooie slaatjes kan presenteren. Bovendien is het volume sla perfect geschikt voor kleine gezinnen.

Hoofdgerechten

Zalm mi-cuit met een zalf van bloemkool, grijze garnalen en een schuim van blonde leffe

Van het opleidingscentrum Merchtem

Voor 4 personen

4 porties zalm van 150 gr

200 g grijze gepelde garnalen

Boter

1 **bloemkool Coliflor green** + enkele groene roosjes apart houden voor de presentatie!

500 g aardappelen Ratte

1 dl visfumet

½ flesje blonde Leffe

Peper en zout

2 eidooiers

60 g boter

Bieslook

Kook de aardappelen en maak er puree van.

Bak de zalm mi-cuit, dat wil zeggen dat de binnenkant nog roze moet zijn. Verdeel de bloemkool in roosjes en kook ze gaar. Doe de roosjes over in een mixerkom en mix ze tot een zalvend mengsel. Breng op smaak met peper en zout. Maak de saus: Laat de visfumet met het bier tot de helft inkoken en laat rusten. Klop de eidooiers met het vocht op tot een sabayon. Voeg er al kloppend de boter in blokjes aan toe om een homogene massa te verkrijgen. Kruid met peper en zout. Neem een inoxring van 15 cm en lepel daarin wat puree en vervolgens een laagje van de bloemkoolmix. Verwijder de ring en leg een stukje zalm op het aardappel/bloemkooltorentje. Lepel er wat sabayon over en versier met garnalen en bieslook.

Tip: Coliflor green is een groene bloemkool die zachter smaakt dan zijn witte soortgenoot. Door zijn kleur is hij ideaal als decoratie of als basis voor gerechten. Bovendien is hij zeer eenvoudig te bereiden.

Desserts

Paprikasorbet

Van kookclub Carpe Diem uit Heverlee

Voor ½ l sorbet

300 g **Dolcepunta paprika's**
15 cl mineraalwater
75 g kristalsuiker
1 limoen

Grill de ontpitte paprika's in de oven tot ze zwart geschroeid zijn. Leg ze daarna in een plasticzak en laat ze een tiental minuten rusten. Verwijder dan hun schil en halveer de paprika's.

Kook het water met de suiker en de gepelde paprika's tot er zich een siroop vormt. Mix en druk het mengsel door een zeef. Breng op smaak met wat limoensap.

Draai de massa in een ijsmachine tot een sorbet. Of vries het mengsel in de diepvries in. Roer om de 20 minuten in het mengsel zodat zich min mogelijk ijskristallen vormen.

Vorm met twee lepels een 'quenelle' van de sorbet. Leg deze op een bord en rasp er een beetje limoenschil bovenop.

Tip: Dolcepunta paprika's zijn knapperige en zeer sappige puntpaprika's met een bijzonder zoete smaak. Ze wegen elk zowat 45 g en zijn plusminus 12 cm lang. Omdat ze bijna geen zaadjes bevatten zijn ze ideaal als snack of als versnapering. Je kunt ze zowel rauw, gekookt als gebakken in vele gerechten verwerken.

Slow roasted tomaten met vanille en kaneelijs

Opleidingscentrum Merchtem

Voor 4 personen

24 **Ti Amo** tomaten

kruiden (oregano, basilicum,...)

1 eetlepel bruine suiker

kaneelpoeder

1 vanillestokje

Voor het ijs:

2dl melk

kaneelpoeder

2 eidooiers

60 g room

50 g suiker

2 eiwitten

Meng alle benodigdheden voor het ijs en draai het af in de ijsmachine of laat het in de diepvriezer invriezen. Roer wel elke 20 minuten door het mengsel zodat er zich zo weinig als mogelijk ijskristallen vormen.

Verwarm de oven voor op 100°C.

Halveer het vanillestokje en haal er met een mespunt de zaadjes uit. Houd ze apart.

Snijd de tomaten middendoor, bestrooi ze met de kruiden, kaneelpoeder, enkele vanillezaadjes en wat bruine suiker.

Leg de tomaten in een ovenschaal en laat ze 3 uur traag garen in de warme oven. Laat de oven deur op een kier staan.

Serveer de tomaten met het ijs.

Tip: **Ti Amo** zijn elegante, langwerpige pruimtrostomaten. Ze hebben een frisse, zoete smaak en zijn zeer sappig. Gebruik ze voor warme en koude bereidingen, gevuld of in schijfjes gesneden.



Flandriamail Public

Oktober 2008

Met dank voor opname!

Kropsla brengt de zomer naar herfst en winter

Kropsla in herfst en winter? Dat is geen science fiction. De volgende maanden worden opnieuw miljoenen stuks Flandria winterkropsla aangevoerd afkomstig van onze Belgische glastuinbouwbedrijven. Winterkropsla biedt een aantal voordelen: de blaadjes van deze kropsla zijn malser dan de sla die in de zomer wordt aangeboden. Winterkropsla levert bovendien flink wat vitamines en mineralen: per 100 g eetbaar gedeelte vind je in kropsla 70 microgram vitamine A, 10 mg vitamine C, 292 mg kalium, 30 mg calcium en 40 mg fosfor.

De teelt van Flandria winterkropsla gebeurt onder glas. De telers houden de grondtemperatuur in de buurt van 10° C zodat de slaplant gunstig kan groeien. Door een uitgekiend belichtingsschema en het aanpassen van de bemesting wordt de hoeveelheid nitraat tot een minimum beperkt. De teelt is bovendien milieubewust: om het ongedierte te bestrijden worden natuurlijke vijanden maximaal ingezet.

Omdat kropsla voor het grootste gedeelte uit water bestaat kan je hem niet lang bewaren. In de koelkast, verpakt in een open zak, kan je hem 1 tot 2 dagen goed houden.

Om hem te verwerken verwijder je eerst de buitenste bladeren. Maak dan de bladeren los, was ze overvloedig, dep de bladeren droog of laat ze droogzwieren in de slacentrifuge.

Scheur de bladeren in plaats van ze te snijden, zo sluiten de poriën sneller en beter en blijft de sla langer vers.

Probeer deze recepten eens uit met Flandria winterkropsla en Flandria groenten en fruit van het seizoen.

Oosterse sla met peren

Voor 4 personen

- 100 g prinsesbonen
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 Flandria peren Durondeau
- sap van 1 limoen
- 250 g Flandria kropsla
- 100 g Flandria rode eikenbladsla
- 2 rode chilipepertjes, in schijfjes gesneden
- 1 eetlepel witte sesamzaadjes, geroosterd
- 50 g walnoten
- Versgemalen peper en zeezout

Blancheer de prinsesbonen 4 tot 5 minuten in kokend water tot ze beetbaar zijn.

Leg ze dan meteen in ijswater zodat ze hun groene kleur behouden. Laat ze afkoelen en dep ze droog.

Snijd de peren in partjes en verwijder het klokhuis. Leg ze in een kom. Giet er het limoensap over uit en roer de peren voorzichtig met een lepel zodat ze aan alle kanten met het limoensap zijn bedekt.

Meng de sla met de prinsesbonen en de chilipepertjes. Giet er de olijfolie over uit en meng goed.

Verdeel de sla over de borden. Verdeel er de peren over. Bestrooi met de sesamzaadjes, walnoten, peper en zeezout.

Salade met witloof en avocado

Voor 4 personen:

- 1 Flandria kropsla
- 1 stronkje Flandria witloof, fijngesneden
- 1 rijpe avocado, geschild, de pit verwijderd en in partjes gesneden
- 6 dunne sneetjes gerookt spek, krokant gebakken

Voor de dressing

- ½ teentje geperste knoflook
- 6 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel witte wijnazijn of witte alcoholazijn
- 2 koffielepels mosterd
- zeezout

Doe de knoflook in een kom. Voeg er de olijfolie, azijn, mosterd en een snufje zeezout aan toe en klop met de klopper tot een smeug mengsel.

Leg vervolgens de blaadjes kropsla, snippers witloof en de avocado in de kom. Meng goed zodat de dressing goed over de groenten verdeeld is. Verdeel over de borden en breek er het krokant gebakken spek in stukjes over.

Salade fol

Voor 4 personen

- ½ Flandria-kropsla
- ½ Flandria-krulandijvie
- 1 stronkje Flandria-Radicchio rosso
- 4 Flandria-tomaten
- 2 uien
- 200 g blauwe kaas (Belgische Pas de Bleu of Franse Roquefort en Fourme d'Ambert)

Voor de dressing:

2 eetlepels witte wijnazijn of alcoholazijn

Versgemalen peper

6 eetlepels olijfolie extra vergine

1 koffielepel mosterd

1 eetlepel fijngehakte bieslook

1 eetlepel fijngehakte peterselie

1 eetlepel fijngehakte kervel

Was de sla en de krulandijvie en droog de bladeren in de slacentrifuge. Was de Radicchio rosso en snijd het stronkje in fijne reepjes. Snijd de tomaten in schijven. Schil de uien en snijd ze in fijne ringen. Snijd de blauwe kaas in dobbelsteentjes.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kom, giet er de dressing over en roer goed zodat de dressing zich goed verdeelt.

Salade met kool en appel

Voor 4 personen

1/2 Flandria-kropsla, gewassen en in fijne reepjes gesneden

200 g Flandria-spinazie

350 g Flandria-rode kool, in fijne sliertjes gesneden

2 Flandria-Golden Delicious appels, in blokjes gesneden

2 sjalotjes, fijngeknipd

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Voor de dressing:

2 dl mayonaise

2 dl zure room

1 eetlepel balsamico

250 g gorgonzolakaas, verkruimeld

versgemalen peper

Meng alle ingrediënten voor de salade.

Meng alle ingrediënten voor de dressing.

Verdeel de salade over borden en sprenkel er de dressing over.

Salade met paddestoelen

Voor 4 personen

100 g Flandria-kastanjechampignons, in schijfjes gesneden

100 g Flandria-oesterzwammen, in reepjes gesneden

1/2 Flandria-kropsla

3 Flandria-Piccantina paprika's: rood, geel en groen

Voor de marinade
5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
Versgemalen peper en zout

Voor de dressing:
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel mosterd
1 teentje knoflook, geperst

Vermeng de olijfolie met citroensap en peper en zout. Leg daarin de kastanjechampignons en oesterzwammen en laat 1 uur marineren.

Scheur de blaadjes van de kropsla in reepjes en meng met de andere ingrediënten.

Snijd de paprika's in fijne stukjes en meng onder de sla. Voeg er de gemarineerde paddestoelen aan toe.

Meng alle ingrediënten voor de dressing en roer onder de salade.

Slasoep

Voor 4 personen

2 kroppen Flandria-kropsla
8 uien, fijngesnipperd
50 g boter
1 l groentebouillon
versgemalen peper
½ l volle melk
2 eidooiers

Was en scheur de sla. Stoof de uien aan in boter. Voeg de sla toe en stoof deze verder aan tot ze licht geslonken is. Voeg er de bouillon aan toe en breng aan de kook. Laat gedurende 15 minuten zachtjes sudderen. Mix de soep zodat hij een mooie groene kleur krijgt. Breng op smaak met versgemalen peper. Giet de soep door een zeef. Klop de 2 eidooiers door de volle melk en giet deze bij de soep. Verwarm de soep zachtjes verder, maar laat niet koken anders stollen de eidooiers.

Tip: Meng eventueel een kruidenkaasje onder deze soep.