

MENU September



Eend in Pekingstijl, potimarron en gebakken mie

Ingrediënten 10 personen:	Bereidingswijze:
<p>Eend 5 eendenborst filets</p> <p>Marinade: 5 g vijfkruidentpoeder 15 ml sesamolie 20 ml hoisin saus 15 g basterd suiker 15 ml honing 20 ml sojasaus 10 ml rijstwijn chiliolie sesamolie</p>	<p>Eend Kruis het vel in met een mes. Maak van de ingrediënten een marinade en doe alles in een vacuümzak. Zo lang mogelijk laten marinieren (minimaal 1 uur). Uit de marinade halen, bewaar de marinade voor de saus, Dep het vlees droog.</p> <p>Laat het vet van de eendenborst filets op de velkant in een droge koekenpan op medium temperatuur rustig uitbakken. Verhoog de temperatuur, draai de eend om en bak even bruin. Bewaar een beetje braadvet in de pan. Blus af met de marinade en breng op smaak met een scheutje sesamolie en chiliolie en een beetje water.</p> <p>Laat het vlees verder garen in de oven op 120 °C met als kerntemperatuur 53 graden. Laat het vlees in folie 10 minuten rusten. Snij het vlees vlak voor het serveren in plakjes.</p>
<p>Mie 250 g eiermie sesamolie</p>	<p>Mie Kook de mie in zout water. Proef regelmatig op gaarheid. Giet af en meng er een scheutje sesamolie doorheen. Laat afkoelen.</p>
<p>Chinese groenten 1 rode peper 1 ui 2 tenen knoflook 2 bosuitjes 1 kleine paprika 250 g potimarron (oranje pompoen) 100 g peulen 2 cm gember geraspt 10 g selderie 30 ml heldere sojasaus 10 ml rijstwijn 10 g (palm)suiker 75 ml kippenbouillon 10 g maïzena 1 tl Sichuanpeper (vijzelen) zout</p>	<p>Chinese groenten Ontdoe de peper van zaden en lijsten. Snijd klein, evenals de ui, knoflook, bosui, paprika en potimarron. Blancheer de potimarron in een paar minuten tot beetgaar. Peulen ontdoen van draden. Wok verhitten en een scheutje arachideolie toevoegen (eventueel i.v.m. allergie vervangen door koolzaadolie). Voeg achtereenvolgens toe : Peper, ui en knoflook. Blijf omscheppen. Dan potimarron, paprika, bosui, peulen, geraspte gember, soja, rijswijn, suiker en bouillon. Bind de saus met in water opgeloste maïzena. Overscheppen in een warme schaal en in de wok kort de uitgelekte en afgekoelde mie bakken. Voeg naar smaak Sichuanpeper en zout toe.</p>

MENU September



Eindbewerking

Eindbewerking en presentatie

Neem kleine diepe borden. Beetje mie en on top de gemengde groenten en het vlees in plakjes gesneden ernaast.

Schep een beetje saus over het geheel.

