

Menusuggestie Mark Ligtfoot, Ligtfoot Kookt

Eigenaar Ligtfoot Kookt; voorheen restaurant Waterproef en restaurant Seinpost

Parelcouscous met lavas,
geroosterde groenten, gebakken gamba en crème van vadouvan



Zacht gegaarde kalfsnek
met grove salade van aardappel en witlof, crème fraiche en cornichon;
walnotendressing en verse zomertruffel



Amandel-limoen crumble
met ganache van witte chocolade en yoghurt,
gel van framboos, in specerijensiroop gemarineerde aardbeien



Beste dames en heren van Diner en Blanc,

*Bedankt dat ik voor jullie de recepturen mocht maken en uitwerken. Alle bereidingswijzen staan erbij.
Ook heb ik de opmaak omschreven, maar uiteindelijk zijn jullie zelf chef, dus maak er mooie gerechten van.
Veel plezier en succes met het voorbereiden, en geniet ervan.*

Met culinaire groet, Mark Ligtfoot

P.s. maak wat mooie foto's van de gerechten..

Receptuur

Recepten zijn op basis van 2 personen

Parelcouscous met lavas, geroosterde groenten, gebakken gamba en crème van vadouvan

Parel Couscous

INGREDIËNTEN

200 gr Parelcouscous
6 blaadjes verse lavas
4 sprietjes bieslook
50 gr fijne brunoise van wortel gegaard
Olijfolie
Rasp en sap van halve citroen
Zout & peper



BEREIDING

Kook de parelcouscous gaar in een ruime hoeveelheid groentebouillon met 1 eetlepel vadouvan specerijen. Zeef het, spoel kouden stort het in een bekken. Maak de parelcouscous aan met de gesneden bieslook, lavas en de wortel brunoise. Maak dit alles vervolgens smeug aan met olijfolie, citroensap en –rasp en wat zout en peper. Bewaar in de koelkast tot verder gebruik.

Gamba's

INGREDIËNTEN

8 rauwe gamba's, gepeld
Wat zout en peper

BEREIDING

Bak de gamba's gaar in een koekepan met wat zout en peper. Laat afkoelen. Bewaar in de koelkast tot verder gebruik. *Tip: een klein beetje knoflook is bij gamba altijd lekker.*

Vadouvan Crème (een soort mayonaise, maar dan gezonder)

INGREDIËNTEN

20 gr sushi azijn
40 gr yoghurt
45 gr eiwit
3,5 dl Vadouvan olie (3,5 dl zonnebloemolie op 60 graden laten trekken met halve eetlepel gemalen vadouvan kruiden, dan laten afkoelen tot kamertemperatuur)
Zout & peper

BEREIDING

Doe azijn, yoghurt en eiwit in een maatbeker. Loskloppen met een staafmixer. Schenk vervolgens druppelsgewijs de vadouvan olie erop en meng dit geheel met een staafmixer tot een gladde massa (soort mayonaise). Doe in een spuitzak en bewaar in de koelkast tot verder gebruik.

Geroosterde groenten

INGREDIËNTEN

2 stuks bospeen
2 stuks groene asperge
1/4 stuk fles pompoen geroosterd

BEREIDING

Bospeen niet schillen, alleen wassen. Asperge niet schillen, wel 2 cm van onderkant afsnijden. Flespompoen in grove stukken snijden, schil eraf. Leg de groenten op een bakplaat en besprenkel deze met wat olijfolie, zout en peper. Rooster de groenten vervolgens in een voorverwarmde oven op 200 graden beetgaar in zo'n 15 tot 20 minuten. Laat afkoelen. Snijd de groenten in wat kleinere groenten en bewaar in de koelkast tot verder gebruik.

Garnering

Jonge plantjes van bepaalde groenten, bijvoorbeeld:

Borage cress

Vene cress

Alternatief: mooie losse kleurrijke blaadjes sla.

OPMAAK VOORGERECHT

Dresseer de aangemaakte parelcouscous in een halve maan aan de linkerzijde van het bord en werk het een beetje omhoog. Verdeel vervolgens de stukjes geroosterde groenten op de couscous. Verdeel vervolgens de koude gamba's ertussen en spuit mooie dopjes vadouvan crème op dit geheel. Garneer met de cress soorten of de kleurrijke blaadjes sla.

Tip: Indien je het vegetarisch wilt, gebruik dan meer groenten. Eet je liever vlees, dan is het met mooie gedroogde ham ook lekker.



Zacht gegaarde kalfsnek met grove salade van aardappel en witlof, crème fraiche en cornichon; walnotendressing en verse zomertruffel

Kalfsnek

INGREDIËNTEN

350 gram kalfsnek (alternatief: kalfssukade of kalfswang)

1 teen knoflook

1 tak tijm

1 tak rozemarijn

2 eetlepels olijfolie

BEREIDING

Stop alle ingrediënten met de olie en kruiden en wat zout en peper in een vacuümzak en trek vacuüm. Indien geen vacuümapparaat: vraag het even aan de slager of groothandel. Laat minimaal 12 uur marinieren en gaar daarna 15 uur op 70 graden in een thermobad. Indien niet aanwezig: de kalfsnek in de vacuümzak 15 uur laten staan in een gesloten pan met water in de oven op 70 graden.

Alternatief: laat de kalfsnek enkele uren garen in kalfsjus of bouillon op het fornuis; zodra het vlees uit elkaar valt, is het gaar.

Laat na het garen het vlees afkoelen en pluk het voorzichtig in eetbare stukken. Bewaar in de koelkast tot verder gebruik.

Tip: Indien er kalf of rundvleesjus/saus aanwezig is, kook deze stevig in en lak het kalfsvlees ermee af voor een extra lekkere smaakbeleving.

Grove salade van aardappel en witlof

INGREDIËNTEN

3 stuks grote Opperdoezer, in de schil gekookt

2 stronken witlof (a la minute geplukt bij het opmaken van het bord)

4 kleine augurkjes

6 sprietjes bieslook

2 takjes peterselie
Olijfolie, zout en peper

BEREIDING

Kook de opperdoezer in de schil in ruim kokend water met zout. Laat afkoelen, snijd vervolgens in grove kwarten. Pluk de witlof a la minute in losse bladeren. Snijd de augurk in partjes. Snijd de kruiden fijn. Bewaar alles in de koelkast tot verder gebruik.

Walnotendressing

INGREDIËNTEN

80 gram fijn gesneden sjalot
20 gram fijne mosterd
7 gram zout
20 gram eidooier
125 gram wittewijnazijn
3 à 4 dl walnotenolie

BEREIDING

Doe sjalot, mosterd, zout, eidooier en witte wijnazijn in een maatbeker. Even met de staafmixer. Doe de walnotenolie erbij en gebruik de staafmixer tot een gebonden liquide massa ontstaat. Bewaar de dressing in een afsluitbaar schenkkannetje of spuitfles in de koelkast tot verder gebruik.

Crème fraîche

Doe 1 dl in een spuitzak.

Garnering

1 kleine verse truffel (juliënne gesneden of geschaafd)
25 gram gefrituurde kappertjes: kappertjes tussen wat keukenpapier drogen en frituren in een klein pannetje in zonnebloemolie op 175 graden tot het niet meer bruist)

OPMAAK HOOFDGERECHT

Dresseer de opperdoezer over het hele bord. Strooi de kruiden en augurken er overheen. Steek de los geplukte witlofblaadjes tussen de aardappelpartten. Maak het geplukte vlees aan met wat zout en peper (eventueel kalfsjus) en verdeel over de salade. Spuit er vervolgens wat dopjes crème fraîche tussen. Dresseer ruim de walnotendressing erover en maak het af door de truffel julienne en de gefrituurde kappertjes erover te strooien.

Tip: Ook lekker zijn wat gehakte gerookte amandelen erover.



Amandel-limoen crumble met ganache van witte chocolade en yoghurt, gel van framboos, in specerijensiroop gemarineerde aardbeien

Gemarineerde aardbeien

INGREDIËNTEN

250 gram aardbeien
2 dl rode wijn
100 gram suiker
1 kruidnagel
1 kardemom
1 kaneelpijpje
Merg van half vanillestokje
Schil van ½ sinaasappel
Schil van ½ citroen



BEREIDING

Haal de kroontjes van de aardbeien en halveer deze.

Kook de wijn met suiker en specerijen in tot de helft. Laat afkoelen en zeef het geheel.

Meng de aardbeien met de afgekoelde marinade.

Crumble

INGREDIËNTEN

75 gram bloem

75 gram boter

100 gram amandelpoeder

75 gram witte basterdsuiker

Rasp van 1 limoen

BEREIDING

Meng alle ingrediënten in een kom. Leg het deeg op een bakplaat met bakpapier. Bak het deeg 12-15 minuten goudbruin op 175 graden hete lucht. Crunch het deeg vervolgens los in een keukenmachine of met de hand.

Frambozengel

INGREDIËNTEN

1 dl frambozencoulis

1,2 gram agaragar

BEREIDING

Breng de frambozencoulis aan de kook. Roer met een garde de agaragar erdoor. Breng weer aan de kook, laat dit 1 minuut rustig doorkoken. Stort het vervolgens in een bakje; laat afkoelen en opstijven. Laat de gesteven massa vervolgens in een keukenmachine glad draaien tot een gel. Doe in een spuitzak. Leg koud tot verder gebruik.

Ganache

INGREDIËNTEN

90 gram boerenyoghurt

150 gram witte chocolade

BEREIDING

Smelt de witte chocolade op 37 graden en meng de yoghurt er doorheen. Laat afkoelen en doe in een spuitzak. Bewaar tot verder gebruik in de koelkast.

Garnering

4 blaadjes basilicum, grof geplukt of gesneden

OPMAAK DESSERT

Dresseer de crumble als een halve maan aan de linkerkzijde van het bord. Verdeel de gemarineerde aardbeien hierover. Spuit dopjes van de frambozengel en ganache tussen de aardbeien. Strooi wat grof geplukte basilicum erover en dresseer eventueel nog wat overgebleven marinade over het bord.