

NierNieuws Oosters Kerstmenu 2014



Pittige roergebakken shiitakes



Zelf gerookte zalm met Rijstrolletjes



Zoetzure komkommersalade



Mangomousse



Alle gerechten zijn beschreven voor twee personen. Het Oosterse tintje van het Kerstmenu 2014 kunt u onderstrepen door bijvoorbeeld stokjes neer te leggen (niet verplicht natuurlijk) en de tafel te voorzien van rechthoekige bordjes en Oosterse accenten.

Voor diegenen in het gezelschap die niet op zout hoeven te letten, kunt u, vooral voor bij die mooie rijstrolletjes, kleine bakjes sojasaus neerzetten. Daarvan bestaat ook een iets minder zoute versie van Kikkoman met een groene dop. Wasabi ("Japanse mierikswortel") past er ook goed bij. Sommige mensen roeren daarvan een beetje door de sojasaus. Het is pittig spul, dus let wel op met de hoeveelheid.

Het maken van de rijstrolletjes is van dit menu nog de lastigste klus. De rijst moet precies goed plakken en om te voorkomen dat het aan uw handen blijft zitten is het handig om gebruik te maken van een bamboe rolmatje (toko) en met vochtige handen te werken. Neem hier dus goed de tijd voor.

Bij de recepten staan de analyses per gang, voor als u maar een deel van het menu maakt. Het totale menu bevat per persoon:

285 mg natrium
1860 mg kalium
42 g eiwit
665 mg fosfaat
165 g koolhydraten
30 g vet
1160 kilocalorieën

Als de hoeveelheid kalium voor u een probleem is, kunt u het beste het toetje aanpassen en kiezen voor een dessert zonder fruit. Dat scheelt 335 mg kalium.





Vooraf

Pittige roergebakken shiitakes

Dit recept is voor twee personen. Het nestje van noedels geeft een spectaculair effect, maar het is niet moeilijk. Het is wel belangrijk dat u noedels van mungbonen gebruikt, anders lukt het niet. Die zijn te koop bij de toko. Op de verpakking staat vaak dat het vermicelli is. Maak dit voorgerecht op het laatste moment.



- 200 g shiitakes
 - dobbelsteen verse gember
 - 1/2 rode peper zonder zaadjes
 - 2 kleine teentjes knoflook, gepeld
 - 1 el zonnebloemolie + om te frituren
 - 10 g Chinese vermicelli
 - drupje sesamolie
 - 1 bosuitje
1. Veeg de shiitakes schoon en snijd ze in stukjes.
 2. Schil de gember en hak gember, rode peper en knoflook fijn. Houd de knoflook apart.
 3. Verhit de eetlepel olie in een koekenpan en bak de shiitakes, gember en peper ongeveer 10 minuten op middelhoog vuur.
 4. Voeg de knoflook toe als de paddestoelen vocht beginnen af te geven en bak nog even mee.
 5. Verhit vlak voor het serveren een laag olie in een klein steelpannetje. Pas op dat de olie niet aan de kook komt of gaat roken. Laat er een klein stukje vermicelli in vallen: als dat direct opzwellt, is de olie heet genoeg.
 6. Bak zo de rest van de vermicelli en vis die er na een paar seconden uit met een schuimspaan. Laat even uitlekken op keukenpapier.
 7. Serveer de shiitakes met een drupje sesamolie, wat gehakte bosui en een vermicellinestje erbovenop.

Bevat per persoon: 20 mg natrium, 295 mg kalium, 3 g eiwit, 85 mg fosfaat, 13 g koolhydraten, 7 g vet, 115 kilocalorieën





Hoofdgerecht

Zelf gerookte zalm

Dit recept is voor twee personen. De zalm wordt gaar door het roken, ook met een verminderde afweer kunt u dit dus eten. Als u mootjes zalm met vel gebruikt is het wat makkelijker serveren. Vergeet vooral niet om een stuk aluminiumfolie op de bodem van de pan te leggen: anders raakt de bodem beschadigd en kunt u de pan niet meer gebruiken om gewoon in te koken. Hout- of rookmot koopt u bij kookwinkels. U kunt ook zelf aan de slag met een houtrasp en een stukje hout. Neem dan wel een lekker ruikende houtsoort, en zorg dat het hout droog is, anders staat na het roken het hele huis blauw.



- 2 mootjes verse zalm van 100 g per stuk
- wok met deksel
- aluminiumfolie
- 1 el houtmot
- 1 koffielepel losse thee
- 1 tl suiker
- metalen rekje, bijvoorbeeld van een theelichtje
- bakpapier
- takje dille

1. Dep de zalm droog.
2. Plaats de wok stevig op het fornuis. Leg een vel aluminiumfolie op de bodem.
3. Schep op het folie een mengsel van houtmot, suiker en thee.
4. Plaats het rekje hieroverheen en leg daarop een velletje bakpapier met de zalm. Heeft u mootjes zalm met vel, leg ze dan met de velkant naar onderen.
5. Verhit de pan nu, tot het rookmengsel begint te roken. Leg dan een deksel op de pan, of dek hem af met aluminiumfolie.
6. Rook de zalm vanaf nu 12 tot 15 minuten. De vis is gaar als hij aan de bovenkant helemaal lichtroze verkleurd is.
7. Als u toch af en toe even spiekt om te kijken of er nog wel voldoende rook in de pan staat, ziet u dat verkleuren mooi gebeuren.
8. Schep de zalm voorzichtig op keukenpapier en daarna op de borden.
9. Serveer bestrooid met wat dille en met de rijstrolletjes ernaast. Geef het bijgerecht, de zoetzure komkommersalade, in een apart bakje.

Bevat per persoon: 95 mg natrium, 395 mg kalium, 20 g eiwit, 245 mg fosfaat, 0 g koolhydraten, 14 g vet, 210 kilocalorieën



Rijstrolletjes

Dit recept is voor twee personen. We maken rijstrolletjes op de sushimanier. Daarbij kunt u een bamboe rolmatje goed gebruiken. U kunt zulke matjes kopen in de toko. Lukt het rollen nou helemaal niet, meng dan alle ingrediënten door elkaar en serveer de rijst als salade. Het werkt het prettigst als u de rijst een avond van tevoren al kookt en hem een nacht in de koelkast laat staan.



- 150 g ongekookte sushirijst
 - 1 el rijstazijn (zonder toegevoegd zout)
 - Beetje limoen- of citroensap
 - 1/2 avocado (ca 80 g)
 - 1 klein norivel
 - een paar sprietjes bieslook
 - bamboe rolmatje
1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen.
 2. Meng de rijstazijn en een kneepje citrussap door de afgekoelde rijst.
 3. Snijd de avocado in repen.
 4. Rooster het norivel boven een gasvlam, als dat nodig is. Dit staat op de verpakking. Pas op dat u het vel niet in brand laat vliegen.
 5. Knip een deel van de bieslook kleiner, dat eet straks makkelijker.
 6. Leg nu een rolmatje voor u, met daarop een velletje bakpapier.
 7. Maak hierop een laag van een kwart tot de helft van de gekookte rijst. De laag moet overall even dik zijn.
 8. Leg in het midden een strook avocado met was geknipte bieslook en sprenkel er nog wat sap overheen.
 9. Rol alles op en trek de rol strak met het matje. Knijp hem eventueel goed bij elkaar maar niet zo hard dat de inhoud er aan de buitenkant uit komt.
 10. Doe een elastiekje om de rolletjes en laat ze zo nog even in de koelkast opstijven.
 11. Verwijder voor het serveren het bakpapier en snijd de rollen in 3 stukken.
 12. Serveer met een reepje nori eromheen naast de zalm, met wat extra bieslook erop.

Bevat per persoon: 15 mg natrium, 305 mg kalium, 6 g eiwit, 90 mg fosfaat, 60 g koolhydraten, 9 g vet, 345 kilocalorieën





Bijgerecht

Zoetzure komkommersalade

Dit recept is voor twee personen. De hoeveelheid azijn is groot, maar dit is een marinade. Bij het serveren laat u het grootste deel van de azijn achter in de kom. Het rode pepertje kunt u weglaten als u dat te pittig vindt. De salade is het lekkerst als u de smaken een paar uur laat intrekken. Maak de salade daarom enige tijd van tevoren.



- 300 g komkommer
 - 1 sjalotje, ca 20 g
 - 75 ml rijstazijn (zonder toegevoegd zout)
 - 12 g suiker
 - zwarte peper naar smaak
 - 1 rood pepertje
 - 1 el sesamzaadjes
1. Snijd de komkommer in heel dunne plakjes. Dit kan goed met een mandoline, maar ook met een scherp mes.
 2. Snijd het sjalotje in zo dun mogelijke ringetjes.
 3. Los de suiker in een grote kom op in de azijn.
 4. Voeg de komkommer, sjalot en zwarte peper toe.
 5. Snijd het rode pepertje fijn als u dat gebruikt, en voeg ook toe.
 6. Meng alles goed en zet de kom minstens een uur in de koelkast. Schep de salade af en toe om.
 7. Schep voor het serveren de groente uit de marinade: het grootste deel van het vocht blijft achter.
 8. Rooster de sesamzaadjes even in een droge koekenpan op laag vuur en strooi ze bij het opdienen over de salade.

Bevat per persoon: 5 mg natrium, 310 mg kalium, 2 g eiwit, 70 mg fosfaat, 5 g koolhydraten, 2 g vet, 110 kilocalorieën





Nagerecht

Mangomousse

Dit recept is voor twee personen. De mousse, of pudding, moet enige tijd opstijven in de koelkast. Maak hem daarom ruim op tijd. Serveer de mousse met een toefje slagroom als u dat lekker vindt. Dat kan best: de mousse zelf is niet vet.



- 2 rijpe mango's
 - 1 blaadje gelatine
 - 100 ml gecondenseerde melk (blikje)
 - 50 g (poeder)suiker
 - 75 ml lauwwarm water
 - eventueel slagroom
 - muntblaadjes
1. Schil de mango's en snijd zoveel vruchtvlees van de pitten tot u hier 225 g van hebt.
 2. Pureer de mango in de keukenmachine of met een staafmixer in een ruime kom.
 3. Week het blaadje gelatine in koud water.
 4. Roer de gecondenseerde melk en de suiker door de gepureerde mango en meng goed.
 5. Knijp de gelatine uit en los het blaadje op in het lauwwarme water. Roer deze oplossing ook door het mangomengsel.
 6. Giet de mousse in twee mooie glazen en laat een paar uur of een nacht opstijven in de koelkast.
 7. Garneer de mousse voor het serveren met een blaadje munt en naar wens een beetje slagroom.

Bevat (zonder slagroom) per persoon: 60 mg natrium, 355 mg kalium, 6 g eiwit, 135 mg fosfaat, 70 g koolhydraten, 5 g vet, 350 kilocalorieën

