

Boodschappenlijstje van kookavond 31-05-2023

Samengesteld door: Oscar Aarns

Dit boodschappenlijstje is bedoeld voor **7 personen**. Indien u voor meer of minder personen kookt, kunt u zelf de aantallen op de stippellijntjes aanpassen.

Gekarameliseerde witte asperges met notendressing

- 16 st witte asperges
- 8 eetl. notenmengeling amandelnoten, pijnboompitten, hazelnoten,...
- 2 teentje look geperst
- 2 eetl. sojasaus
- 4 eetl. zonnebloem olie
- 2 eetl. honing
- 2 eetl. olijfolie
- 2 eetl. pistachenoten gepeld en fijn gehakt
- 2 snuifje zwarte peper

Roodbaars met gepekeld komkommer en vissaus

- 200 ml witte wijnazijn
- 100 g suiker
- 20 g mosterdzaad
- 1 blokje visbouillon
- 20 g bieslook (bakje à 20 g)
- 2 komkommers
- 60 g zout
- 2 l water
- 2 venkel
- 500 ml slagroom
- 7 moten roodbaarsfilet met huid
- 6 eetl. olijfolie
- 1 dunschiller
- 1 keukenpapier

Risotto met erwtes en munt lamskoteletten en gegrilde groene asperges

Groene asperges:

- 1500 g groene asperges
- scheutje olijf..... of koolzaadolie
- 3 teentjes knoflook, uitgeperst
- 3 eetl. vers gehakte groene kruiden: bijv. peterselie, oregano, bieslook, tijm
- peper en fleur de sel (zout vlokken)
- cheutje (kippen)bouillon (optioneel)
- partjes citroen (optioneel)
- Extra: een grillpan (of een grote koekenpan)

Lamskoteletten:

..... 21 lamskoteletten

Risotto:

..... 2 sjalotjes (gesnipperd)

..... 1 venkel (fijngesneden)

..... 3 eetl.citroensap

..... citroenschil

..... munt

..... 350 g erwten (diepvries, gekookt)

..... 90 g parmezaan (geraspt)

..... 700 g risottorijst

..... 2.19 l kippenbouillon

..... 2 eetl. boter

..... olijfolie

..... peper

Rabarber crumble met aardbei en een kleine twist

Rabarbercompote:

..... 300 g rabarber

..... 200 g aardbeien

..... 60 g suiker

..... 1 theel. maizena

Crumble:

..... 150 g bloem

..... 120 g witte basterdsuiker

..... 90 g roomboter (koud in kleine blokjes gesneden)

..... 1 theel. kaneel

..... snuf zout