

Recept
Kroket van pesto jackfruit



Ingrediënten voor de salpicon:

180 gram jackfruit
100 gram ui
Scheutje olie om te bakken
groentebouillon poeder
2.0 gram agar-agar
80 gram boter fo margarine
80 gram glutenvrije bloem
Citroen of citroensap
Peper en zout
Achter de hand: lupinemeel en room (van haver of soja)

Pesto:

30 gram verse basilicum
1 teen knoflook
20 gram cashewnoten of pijnboonpitten
50 gram kaas: pecorino of Parmezaan

Vorbereiding en snijwerk

Snij de jackfruit klein.

--

Maak pesto. Maak de knoflook schoon. Was eventueel de basilicum. Doe deze samen met de pijnboompitten in een staafmixercom en mix. Voeg beetje bij beetje de kaas toe. Als de substantie erg dik is doe je er een lepel water bij. Doe de pesto in de grote mengkom.

--

Snij de ui klein. Fruit het in een koekenpan glazig en voeg ook de jackfruit toe. Bewaar in de grote mengkom.

300 ml groentebouillon maken: een juiste hoeveelheid kokend water mengen met bouillonpoeder of blokje. Doe de bouillon alvast in een steelpannetje.

--

Breng het mengsel in de mengkom alvast op smaak met zout en peper en eventueel citroen.

--

Weeg de agar agar af. Strooi deze nu voorzichtig en gelijkmatig over de bouillon in de steelpan. Voorkom dat er grote klonten ontstaan. Roer liefst zo min mogelijk.

--

Afwegen en klaarzetten in deze volgorde:

80 gram boter of margarine

80 gram glutenvrije bloem

De steelpan: mengsel van bouillon en agar agar.

De mengkom: jackfruit, ui en pesto

Ook nodig: Grote pan, 2 rubberen spatels en een kookwekker (of mobiel).

--

We gaan nu de salpicon op het gasfornuis afmaken.

Zet twee pannen tegelijk op het vuur:

De steelpan met:

Bouillon en agar agar. Het vuur mag hoog. Zodra het kookt zet je het vuur laag en laat het mengsel 2 minuten koken.

Een grote pan (of wokpan):

Eerst verwarmen we de boter/kokosolie op laag vuur. Laat de boter even zacht pruttelen zodat het grootste deel water verdampen kan.

Voeg nu in één keer de bloem toe en druk de kookwekker in om 2 minuten te timen.

Zorg dat het vuur laag staat. De bloem moet garen. Roer om aanbranden te voorkomen.

Als de tijd om is, kan de bouillon uit de steelpan erbij MITS deze de 2 minuten kooktijd gehad heeft. Zet het vuur anders even uit en ga later verder.

Zorg dat alle inhoud van de steelpan gebruikt wordt. Gebruik de rubber spatel.

Meng alles goed en voeg nu alle andere ingrediënten uit de mengkom toe.

Hoe ziet de substantie eruit? Is het te dik? Voeg wat water of een scheutje room toe. Is het te dun? Voeg wat lupinemeel toe. Drijft er olie op de salpicon? Voeg wat koud water toe en meng goed.

Proef! Voeg eventueel peper, zout, citroen of andere kruiden toe. Suggesties voor andere kruiden zijn nootmuskaat of piment. Haal de pan nu van het vuur.

--

Stort de salpicon nu op een bord. Laat het even uitdampen. Zet vervolgens afgedekt met folie in de koelkast voor minimaal 10 minuten.

Vormen en paneren

Vormen Klaarzetten: Huishoudfolie, ijschep (en iets om te markeren).

Leg een stuk huishoudfolie op een werkblad. Schep 3 tot 5 afgestroken ijslepels naast elkaar op het midden van de folie. Vouw de folie er eenmaal omheen en breng in vorm. Rol het verder op. Leg het eventueel nog even kort in de koelkast (of desnoods vriezer).

Paneren Nodig: Eieren en paneermeel.

Neem drie diepe borden. Doe in het eerste bord fijn en gezeefd paneermeel, in een tweede bord ei(wit), lichtjes op geklopt, in het derde bord kan grof paneermeel.

Haal de kroketjes uit het plastic. Breng, indien nodig, nog even in vorm. Haal vervolgens door de drie borden. En nu heb je een kroket! Leg deze tot gebruik in de koelkast.