

Scampi, couscous, gepofte spelt, sinaasappel, veldsla en mango

Ingrediënten:

Mango:

1 st handsinaasappel
500 gr mango (1 st)
peper en zout
gelespessa

Bereidingswijze:

Mango:

Snijd de sinaasappel a vif. Vang het uitlopende sap op. Snijd de uitgesneden partjes in 2 of 3 stukjes. Bewaar op de werkbank. Schil de mango en snijd er een grote, 5 mm dikke plak af. Snijd deze plak in blokjes van 5 x 5 mm. Bewaar de blokjes afgedekt op de werkbank. Snijd de rest van de mango van de pit en pureer de mango met 2 á 3 el opgevangen sinaasappelsap. Passeer de crème door een zeef en breng op smaak met iets peper en zout. Bind met gelespessa tot een dikke crème. Doe in een spuitfles en bewaar op de werkbank.

Scampi:

30 st scampi, 21/25,
niet gepeld
zonnebloemolie

Scampi:

Verwijder de pantsers van de scampi en controleer op darmkanaal. Maak de scampi droog en besprenkel ruim met olie. Bewaar afgedekt in koeling.
De pantsers zijn voor bij de skrei (tussengerecht 2).

Couscous:

100 gr parelcouscous
1 tl ras el hanout
20 gr sjalot
3 st takjes platte
peterselie
olijfolie, extra v.
peper en zout

Couscous:

Kook de couscous gaar in licht gezouten water in 20-25 min; controleer de gaarheid. Giet af, meng 1 tl ras el hanout door de couscous en laat afkoelen. Maak de sjalot schoon en snipper ragfijn. Pluk de blaadjes van de peterselie en hak fijn. Meng sjalot, peterselie en een scheut olijfolie door de couscous. Breng op smaak met peper en zout.

Veldsla:

40 gr veldsla, gewassen
¼ st citroen, sap van
30 gr olijfolie, extra vierge
gembersiroop
peper en zout

Veldsla:

Verwijder de worteltjes van de veldsla; zorg dat de blaadjes aan elkaar blijven zitten. Maak een dressing van een halve el citroensap en de olijfolie. Breng op smaak met gembersiroop, peper en zout.

Afwerking:

peper en zout

Afwerking:

- . Bak de scampi met aanhangende olie. Breng op smaak met peper en zout.
- . Verwarm de couscous tot lauwwarm op laag vuur; gebruik eventueel de bakplaat.
- . Vermeng de veldsla vlak voor het uitserveren met een beetje dressing.

Indekken:

Dek in met grijs design bord met ontbijtbestek.

Presentatie:

5 gr gepofte spelt

Presentatie:

Zie foto: Leg op het midden van het bord wat couscous. Verdeel hier 2 of 3 plakken veldsla, een paar stukjes sinaasappel en wat mangoblokjes over. Leg tussen de sla 3 scampi en garneer met 3 toefjes mango crème. Strooi wat gepofte spelt over het gerecht.

