

Ropa vieja (draadjsvlees) met arroz congri en tostones van Carole



Benodigdheden

Voor de ropa vieja:

- 1 kg riblappen/sukadelappen
- 1 pak braadboter
- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- 2 groene, 1 rode, 1 gele paprika
- Komijn

Tomatenpasta

Voor de rijst:

- Basmatirijst, 1 kopje pp
- Zwarte bonen in blik

Voor de tostones:

- Bakbananen
- Frituurolie/zonnebloemolie
- Frituurpan

Bereiding

Braad het vlees in 1 pak (!) braadboter tot het een mooi bruin kleurtje heeft, doe er dan water bij totdat het vlees helemaal onder water staat. Laat het vervolgens ongeveer 4 uur op een laag pitje sudderen totdat het vlees bijna uit elkaar valt. Haal het uit de pan en laat het een beetje afkoelen tot je het met de hand of met 2 vorken uit elkaar kunt trekken.

Snijd 2 uien, 3 tenen knoflook, 2 groene paprika's, 1 rode en 1 gele paprika in stukjes. Fruit de helft van de ui en de knoflook in een pan en voeg dan de helft van het paprikamengsel toe. Als dit allemaal goed gaar is voeg je het vlees toe, met zout, peper, komijn. Daarna voeg je wat tomatenpasta toe en een scheut witte wijn. Goed doorroeren en laten trekken.



Arroz congri (con gris) / moros y cristianos

Gebruik de andere helft van de ui en de knoflook en de paprika en fruit het zoals hierboven beschreven. Voeg nu de basmatirijst toe. Haal de bonen uit het blik en giet het vocht in een maatbeker of iets dergelijks en voeg daar nog een beetje water aan toe zodat het goed vloeibaar is. Voeg dit vocht toe aan het rijstmengsel in de pan en meng alles goed door. Voeg nu zoveel water toe totdat het 1 vingerkootje (ong. 2,5 cm) boven het rijstmengsel uitkomt. Voeg ook hier zout, peper en komijn naar smaak aan toe. Zodra het water kookt zet je het vuur laag en laat het mengsel bijna droogkoken, voeg dan de bonen toe en laat de pan op het vuur totdat de rijst gaar is.



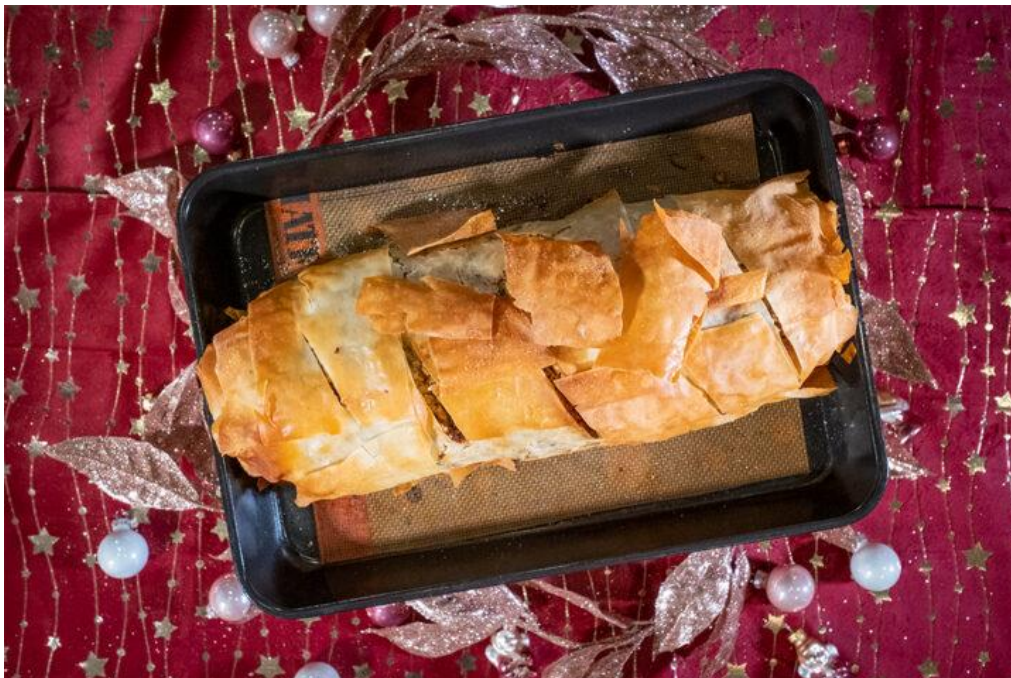
Tostones / Platacones

Gebruik bakbananen die echt goed groen zijn. Per banaan heb je 5 á 6 stukken/porties. Om de schil te verwijderen maak je met een scherp mes ongeveer 4 á 5 verticale sneden in de schil. Dan gebruik je een bot mes (gewoon bestek) om de schil bij de inkepingen los te halen van de banaan. Snijd de banaan in stukken van ongeveer 2 vingers dik. Frituur deze in een frituurpan op 180 graden (of

heter), tot ze licht goudgeel zijn. Haal ze uit de pan en zet de stukken rechtop op een snijplank. Plet de stukken één voor één met een bordje (waar je met twee handen op elkaar op drukt). Nu heb je een soort bloemvorm. Die gaan "bloemen" gaan nogmaals het frituurvet in totdat ze mooi goudgeel en knapperig zijn. Laat ze op keukenpapier uitlekken en voeg zout naar smaak toe.



Vegan beef Wellington van Thijs en Elise



Benodigheden

Voor de geroosterde wortels:
1,5 pond dunne wortelen

3 takjes verse thijm
2 eetlepels olijfolie, extra virgine

Voor het paddenstoelenmengsel:

300 gram portobellochampignons, gesneden
3 eetlepels olijfolie, extra virgine
1 sjalot, fijngesneden
2 teentje knoflook, fijngesneden
1 eetlepel sojasaus
50 ml bourbon
Een kopje Japans broodkruim (panko)
2 eetlepel ahornsiroop
50 gr gehakte peterselie
50 gram verse dragon
50 gram gehakte bieslook

Voor het cashew/bonenmengsel:

1 pond rauwe cashewnoten
1 liter vegetarische bouillon
Blik afgespoelde en uitgelekte cannellini bonen
3 eetlepels olijfolie, extra virgine

250 gram shiitake, zonder steeltjes, dun gesneden

1 prei, het witte en lichtgroene deel fijngesneden
1 stengel bleekselderij fijngesneden
2 teentje knoflook fijngesneden
1 half kopje geroosterde zonnebloempitten
1 half kopje geroosterde pompoenpitten

Voor het omhulsel:

1 pond filodeeg, ontdooit
Olijfolie, extra virgine

Voor de jus:

3 eetlepels olijfolie, extra virgine
3 eetlepels bloem
1 liter vegetarische bouillon
1 eetlepel sojasaus
2 takjes thijm
2 laurierblaadjes

Bereiding

Wortelen:

Zet het rooster in het midden van de oven en verwarm de oven voor op 200 °C. Doe de wortels in een grote koekenpan en bedek ze met koud water. Voeg wat zout toe. Breng aan de kook en kook tot de wortelen gaar zijn en het water grotendeels is verdampt. Breng de gekookte wortelen op smaak met zout en peper. Voeg takjes thijm toe aan de pan, besprenkel met 2 eetlepels olijfolie, smeer de wortels hiermee in en zet ze in de oven. Rooster de wortels - af en toe draaiend - tot de wortels licht gekarameliseerd en gerimpeld zijn, ongeveer 30 minuten. Haal ze uit de oven, gooi de thijm weg en zet ze opzij.

Verlaag de oventemperatuur tot 180°C.

Portobello champignons:

Doe de champignons in de mengkom van een keukenmachine en hak ze fijn. Verhit 3 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Voeg champignons toe en bak, af en toe roerend, tot het vocht is verdampt en de champignons bruin beginnen te worden, ongeveer 12 minuten. Voeg sjalotten en knoflook toe en kook al roerend ongeveer 1 minuut. Voeg sojasaus en bourbon toe en laat dit mengsel ongeveer 2 minuten doorkoken. Voeg broodkruim toe en roer alles door elkaar. Doe het mengsel in een kom.

Voeg de helft van de peterselie, dragon, bieslook toe en roer tot een homogeen mengsel. Kruid royaal met peper en zout en zet apart.

Cashew-bonenmengsel:

Doe de cashewnoten in een pan en voeg bouillon toe en wat zout. Breng aan de kook en kook onder af en toe roeren tot de vloeistof bijna volledig is verdampt, ongeveer 30 minuten. Haal van het vuur en breng op smaak met zout en peper. Hak de cashewnoten in de keukenmachine fijn en doe ze in een grote kom.

Spreid bonen uit op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze, af en toe roerend, in de oven tot de bonen grotendeels opengespleten zijn en de buitenste schil knapperig begint te worden, ongeveer 35 minuten.

Verhit ondertussen 3 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog en voeg shiitake-paddenstoelen toe. Kook onder regelmatig roeren tot het vocht is verdampt en de champignons bruin beginnen te worden, ongeveer 12 minuten. Voeg prei en bleekselderij toe en kook, onder regelmatig roeren, tot ze zacht zijn, ongeveer 4 minuten. Voeg knoflook toe en kook ongeveer 30 seconden. Breng op smaak met zout en peper en doe het mengsel samen met de bonen in de kom van de keukenmachine.

Hak de bonen en champignons samen grof en voeg toe aan de kom met cashewnoten. Hak de zonnebloempitten en pompoenpitten grof in de keukenmachine en voeg toe aan de kom met het bonen/cashewmengsel.

Voeg de resterende peterselie, dragon en bieslook toe aan het mengsel en spatel door elkaar. Kruid royaal met peper en zout.

In elkaar zetten:

(Kijk hier voor een visueel stappenplan: [Vegetables Wellington \(The Ultimate Vegan Plant-Based Holiday Roast\) Recipe \(serious-eats.com\)](https://www.serious-eats.com/recipes/vegetables-wellington-the-ultimate-vegan-plant-based-holiday-roast-recipe))

Leg een enkel vel filodeeg op een schoon werkoppervlak en bestrijk met olijfolie. (Zorg ervoor dat de resterende filodeeg bedekt blijft met plasticfolie om uitdroging te voorkomen.) Laag met ongeveer 1 1/2 kopje bonen / cashew-mengsel, laat rondom een rand van 5 cm over.

Rol het filodeeg op en vul het als een burrito, stop halverwege het rollen de zijkanten naar binnen.

Leg het sigaarvormige broodje opzij.

Leg een schoon vel filodeeg op je werkblad en bestrijk met olijfolie. Leg er nog twee vellen bovenop en bestrijk ze elk met olijfolie.

Verdeel de helft van het champignonmengsel gelijkmatig over het onderste tweemderde deel van het filodeeg, laat rondom een rand van 5 cm vrij. Leg de geroosterde wortels in gelijkmatige, evenwijdige rijen in de champignons en bedek met de resterende champignons, druk ze met schone handen naar beneden om een gelijkmatige laag te vormen. Leg de sigaarvormige filodeegrol bovenop de wortelen en champignons.

Verwarm de oven op 210 graden.

Rol het filodeeg op tot een strakke cilinder en leg opzij.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en plaats het resterende bonen-/cashewmengsel erop in een rij van ongeveer 8 inch bij 3 inch. Leg er een tweede vel bakpapier op, gevolgd door een tweede omrande bakplaat. Druk stevig op de hele bakplaat om het mengsel in een dunne, gelijkmatige laag te verspreiden die ongeveer op een stuk filodeeg past en rondom een rand van 5 cm laat.

Verwijder de bovenste bakplaat en de bovenste laag bakpapier. Leg er een enkele laag filodeeg op.

Bestrijk met olijfolie, voeg nog een vel filodeeg toe en herhaal, voeg in totaal 5 tot 6 lagen filodeeg en olie toe. de tweede bakplaat bovenop, en houd beide bakplaten bij elkaar, keer de stapel om.

Verwijder de bovenste bakplaat en het bovenste bakpapier. Je zou nu 6 lagen filodeeg moeten hebben met daarop een dunne, gelijkmatige laag bonen/cashewmengsel.

Leg de bestaande wortel/champignonrol erop en rol op om vast te zetten. Opzij zetten. Leg een vers vel filodeeg neer en bestrijk met olijfolie. Rol erop leggen en oprollen. Herhaal dit en voeg meer lagen filodeeg en olijfolie toe totdat alle filodeeg op is. Leg de rol met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede omrande bakplaat. Bestrijk met meer olijfolie, bestrooi met grof zeezout en kerf voorzichtig met een scherp schilmesje met intervallen van 2,5 cm helemaal over de bovenkant.

Bak dit goudbruin en gaar in ongeveer 40 minuten. Haal uit de oven en laat 10 minuten afkoelen.