

BioGezond koken

Nu het seizoen van rust en inkeer weer is aangebroken gaan we aan de slag met wat ons rest aan seizoensgroenten: kolen, wortel- en knolgewassen en een enkel frisgroen blaadje. Het mag ook wat feestelijker met een stukje eendeborst en een heerlijke en gezonde rijsttaart. We zijn klaar voor de feestdagen.

— Ludo Slaets



GEVULDE ARTISJOK MET EEN SABAYONSAUS

Ingrediënten

- 2 bio artisjokken van 450 gr.
- 150 gr. gele bio linzen
- 1 bio sjalotje
- 2 teentjes bio look
- Bio olijfolie
- Bio pijpajuin
- Bio korianderblaadjes
- Bio peper en zout
- Bio bouillon
- 2 bio eidooiers
- Bio mierikswortelmosterd

Bereiding

- Verwijder de buitenste bladeren van de artisjokken, snij de steel af op een 5-tal centimeter en schil deze.
- Knip van de overige blaadjes het bovenste deel af en snij de punt van de artisjok .
- Gooi vervolgens in ruim kokend, gezouten water waaraan een scheut citroensap is toegevoegd. Zorg ervoor de artisjokken onder blijven, bv met een klein deksel, en laat 20minuten zacht koken.
- Maak ondertussen de vulling door de gele linzen gaar te koken in een geurige bouillon. Afgieten en laten uitlekken.
- Stof het fijngesneden sjalotje met de geperste look aan in een scheutje olijfolie, heel zachtjes, niet laten kleuren.
- Mix de linzen fijn in de blender tezamen met sjalotje, de look enkele korianderblaadjes en ½ pijpajuintje. Breng op smaak met peper en zout.
- Neem de artisjokken uit het kooknat en laat uitlekken.
- Verwijder het hooi binnenin en vul vervolgens op met de linzenpuree.
- Stevig dichtbinden met keukenkoord.
- Verwarm in een pan een scheut olijfolie, zet de artisjokken er omgekeerd in, met de steel naar boven en schroei even dicht.
- Bevochtig vervolgens met een stevige bouillon zodat ze voor ongeveer 1/3 onder staan en zet in een op 180 graden voorverwarmde oven.
- Laat 45 minuten garen.
- Indien nodig de stelen afdekken met aluminiumfolie om verbranden te voorkomen.
- Net voor het opdienen de eigelen op een zacht vuurtje loskloppen met een lepelje mosterd.
- De bouillon waarin de artisjokkenen gegaard zijn zeven en langzaam en onder stevig opkloppen mengen met de eidooiers zodat men een heerlijke sabayon bekomt.
- Nappeer over de doorgesneden artisjokken en versier met een blaadje koriander.