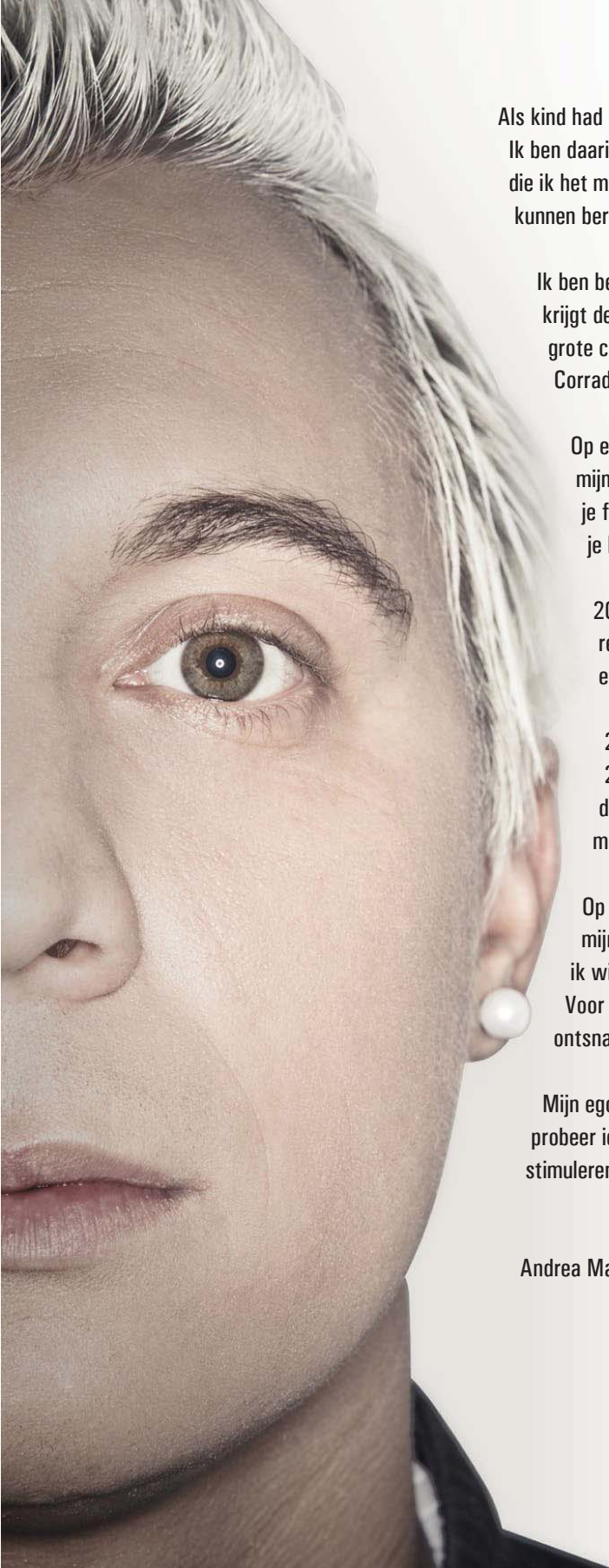


>OFFICINA CUCINA<
NATURALMIND



STOOMPAN RECEPTENBOEK DOOR ANDREA MAINARDI

MEPRA



Als kind had ik direct al een grote passie voor koken.

Ik ben daarin geïnspireerd door mijn ouders, een unieke inspiratiebron, die ik het meest van iedereen wil bedanken voor het doel dat ik heb kunnen bereiken.

Ik ben begonnen op de San Pellegrino hotelschool. Mede door de opleiding krijgt de carrière van 'chef Mainardi' een vlucht. Ik mag werken voor grote chefs, grote mensen, grote mannen: Fabio Sessini, Paolo Vai, Corrado Fasolato, Paolo Frosio, Andrea Berton, Gualtiero Marchesi

Op een bepaald moment heb ik me beseft dat de toekomst alleen in mijn eigen handen ligt. Je kunt iets belangrijks doen voor jezelf, je familie, voor mensen die je hebben gelanceerd, voor mensen die je liefhebben, voor mensen die respect voor je hebben...

2009: een idee, een project, misschien wel waanzin. Maak een restaurant met slechts één tafel, creëer een ervaring, creëer een structuur rond mijn persoonlijkheid... Officina Cucina is geboren!

2010: Officina Cucina is heropend, nieuwe structuur, 200 wijnen in voorraad, klaar voor nieuw succes! Aan het roer die blonde man, Andrea Mainardi, geboren in 1983, eigenwijs, met een eigen stijl.

Op de vraag "wat voor soort keuken heb je?" is het antwoord: mijn keuken is een groot casino ... hahahaha. Begrijp me niet verkeerd, ik wil geen keuken die alleen staat voor nieuwe dingen en niets anders. Voor de rest wil ik mooie en lekkere gerechten maken en ontsnappen aan klassieke bereidingen en extreme presentaties.

Mijn egoïsme brengt mij tot innovaties. In mijn achterhoofd speelde steeds: probeer iets anders te doen, uniek, een ambitieus project, ingewikkeld, stimulerend. Het resultaat? Nieuwe jonge Italiaanse energie !!

Andrea Mainardi, Officina Cucina, een restaurant met slechts één tafel.



6 kooktechnieken met 1 pan

We zijn verheugd om ons nieuwe stoom- / rook- / kook-systeem bij u te introduceren.

Dit is het resultaat van de samenwerking met
Andrea Mainardi: een vooraanstaande Italiaanse chef-kok.

Met deze veelzijdige pan bent u in staat om speciale kooktechnieken toe te passen die de beste professionele koks in de wereld alleen kunnen toepassen door het gebruik van professionele horeca apparatuur.

U zult indruk op uw gasten maken door de stoompan rechtstreeks op tafel te plaatsen zodat men de aroma's die vrijkomen kan beleven.
Bovendien blijven de smaken van het eten en de sauzen veel beter behouden.



Ovale stoompan met glazen deksel, geperforeerde tray, scheidingselementen en handvatten.



Deksel met stoomventiel en thermometer

Grillhaken

Scheidingselementen

Grill



Ovalen pan 28 x 42 cm



Grill met scheidingselementen

Hierdoor kunt u eenvoudig tegelijk meerdere gerechten bereiden.



Glazen deksel met stoomventiel



Maatverdeling aan de binnenzijde van de pan



Waterniveau indicator



Deksel met thermometer



stomen



De stoom komt vrij door het kokende water. Water is een zeer belangrijk ingrediënt, met de toevoeging van aroma's en smaakmakers. Deze worden tijdens het koken door het eten opgenomen. Het eten absorbeert in feite de geuren zoals een spons water absorbeert.

Het koken begint reeds bij 60 graden.

Vul het water, samen met de aromatische kruiden, tot aan het maximum waterniveau. Leg de rauwe groente op de geperforeerde tray en plaats het deksel op de pan. Controleer de temperatuur.



ROKEN



Roken is een extra techniek. Eerst roken en vervolgens stomen. Verwarm de rook-/stoompan op middelmatic vuur met 1,5 eetlepel rookmot (zaagsel van onbehandeld hout).

Strooi hier aromatische kruiden overheen tot het begint te roken.

Plaats vervolgens de geperforeerde tray met het voedsel in de pan.

Doe het deksel op de pan, zodat er geen zuurstof meer bij komt.

Een pittige rook circuleert in de grill en geeft zo smaak aan het eten. Dit wordt verkregen vanuit de gebruikte kruiden.

Let op dat de vlammen gedoofd zijn en zet er voldoende water bij om indien nodig te kunnen blussen.

Mepura is niet verantwoordelijk voor schade, veroorzaakt door onjuist gebruik.

Kruiden zijn zeer belangrijk, omdat ze smaak aan het voedsel toevoegen.

Het rookproces duurt ongeveer 5 tot 15 minuten, afhankelijk van de intensiteit.

Voeg na het roken nog wat water toe aan de pan om kortdurend te stomen.



MEDITERRAANS



Met deze techniek wordt de basissaus gecreëerd met water, aromatische kruiden en karakteristieke Mediterrane ingrediënten (zoals bijvoorbeeld kleine tomaatjes, olijven, kappertjes en uien).

Al deze ingrediënten zijn Italiaanse streekproducten en deze zorgen voor een verfijnde smaak tijdens het stomen.

Vergeet met de Mediterrane techniek niet om de basissaus te serveren!

De saus is het lekkerste op het bord, deze heeft een stroperige structuur, waarin bijvoorbeeld brood gedoopt kan worden.



zacht stomen



Mepra en zijn grote chef-kok Andrea Mainardi ontwikkelden samen de langzame stoom-kooktechniek. Het koken gaat niet snel, omdat het doel van deze techniek is om de sappen in het vlees te behouden.

Met het vocht van het stomen kan voorkomen worden dat de sappen uit het vlees verloren gaan.

Het vlees zal zeer mals en rosé zijn en dan kan het worden afgemaakt door het vlees nog even te bruinen in de koekenpan.

Het proces van koken gaat langzaam en zacht en duurt 30 tot 35 minuten.

De kern van het vlees moet ongeveer 50 graden bereiken.

Gebruik voor het bruinen een anti-aanbak koekenpan (het beste: een koekenpan met een stone coating).

Voor de beste smaken: voeg tijdens het bakken een paar druppels olijfolie toe.



ORIENTAALS



De oosterse keuken is licht, lekker, sappig en smaakvol.
Met de Mepra stoompan kunt u uw eigen oosterse keuken creëren.
Hierbij is de beleving van de verschillende elementen essentieel,
waarbij het voedsel en de toegevoegde kruiden hun smaak behouden.

Op dezelfde manier kunt u uw fantasie gebruiken en
meer onverwachte en verrassende resultaten creëren.



STOOM GRILLEN



De traditionele bereiding van lasagne en alle andere traditionele ovensgerechten volgens de nieuwste technieken van Andrea Mainardi. Eerst koken in de stoompan gedurende een korte periode, voordat het verder kan garen in de traditionele oven.

De smaak blijft beter behouden, het koken gaat over het algemeen sneller, de smaak en ingrediënten blijven onveranderd goed.
Zie bijvoorbeeld ook ons lasagne recept.

LEGENDA

kooktijd



vetpercentage



calorieën



The zone diet food blocks

40

30

30

INHOUDSOPGAVE

Gestoomd roerei	blz. 23
Stoom/Grill Lasagna	blz. 25
Duivenborst op een bedje van gezouten ui	blz. 27
Coquilles op een bedje van ingelegde venkel, sinaasappel en balsamico azijn	blz. 29
Zacht gestoomde kalfswangen met smeūige knoflookpuree en knapperig brood	blz. 31
Casoncelli (handgemaakte pasta) van West naar Oost	blz. 33
Maki van rode garnalen, basilicum en mosterdsaus	blz. 35
Kreeft op Catalaanse wijze	blz. 37
Konijn in artisjok	blz. 39
In bacon gewikkelde zeeduivel op een bedje van verse spinazie	blz. 41
Rode mul	blz. 43
Gestoomde peer in Calvados met ragout van Fazant	blz. 45
Garnalen / fruit salade	blz. 47



GESTOOMD ROEREI

INGREDIENTEN (4 PERSONEN)

4 eieren
60 ml water
handvol bieslook
zout
gerookte bacon of ontbijtspek
kaviaar (optioneel)

BEREIDINGSWIJZE

Bak de bacon heel licht uit, laat afkoelen op keukenpapier en snij het in kleine stukjes.
Snij met een klein mesje de bovenkant van het ei,
haal de dooier en het eiwit eruit en meng dit met de licht gebakken spek en bieslook.
Laat dit ongeveer 15 minuten staan.

Voeg klein beetje water toe aan het mengsel en klop dit stevig tot er een transparant schuim ontstaat.
Giet het mengsel terug in de eierschaal, voeg zout toe en kook dit nog 7 minuten in de stoompan.

Plaats boven op het ei eventueel wat kaviaar en serveer direct.



7 min



67%





GEGRATINEERDE GESTOOMDE LASAGNE

INGREDIENTEN (2 PERSONEN)

200 gr. bolognese saus	200 gr. geraspte kaas (combinatie van parmezaanse- en schapenkaas)
220 gr. bechamelsaus	
500 gr. lasagne	100 gr. kleine tomaten
20 gr. basilicum	50 gr. poedersuiker
150 gr. gehakte olijven	100 gr. extra vergine olijfolie, zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

De kracht en de kookkracht van stoom wordt gebruikt in dit recept. De stoom zal de lasagne koken om het sappiger, niet droog en onmiskenbaar van smaak te maken. Verwarm de bolognesesaus in een kookpan.

Maak de lasagne vellen op maat en leg deze op de geperforeerde tray van de stoompan. Daarna dient afwisselend de bechamelsaus, bolognese saus, kaas en lasagne tot de gewenste hoogte te worden opgebouwd. Kook dit 7 minuten in de stoompan, gebruik hiervoor 300 ml water. Aan het eind van het stomen dient het deksel verwijderd te worden.

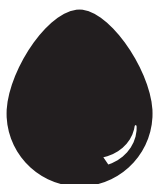
Strooi veel Parmezaanse kaas en Romeinse oude schapen kaas over de Lasagne en zet de tray direct in de oven. Grill dit 8/10 minuten op 200 graden.

Bijgerecht (bereidingstijd 1 uur)

Verwarm de oven voor op 100 graden en vet een bakplaat in. Plaats hier de kleine tomaten op (zonder zaden) en bestrooi de tomaten met poedersuiker. Plaats dit ongeveer 1 uur in de oven. Pak ondertussen de basilicum en gesneden olijven, pureer deze met een mixer en plaats deze na 45 minuten bij de tomaten in de oven. In ongeveer 15 minuten zullen de olijven drogen waardoor een 'olijvenlandschap' ontstaat. Versier de lasagne voor het opdienen met het 'olijvenlandschap' en de kleine tomaten.



20 min



52%



39





DUIVENBORST OP EEN BEDJE VAN GEZOUTEN UI

INGREDIENTEN

100 gr. uien
300 gr. Duivenborst
50 ml. sojasaus
Extra vergine olijfolie
100 gr. prei
1 kg keukenzout
100 gr. fijngehakte amandelen

BEREIDINGSWIJZE

Doe de grof gesneden uienringen in een met olijfolie ingesmeerde ovenschaal. Bedek ze vervolgens met het keukenzout.

Plaats dit een uur in de oven op 160 graden. De uien zijn gereed wanneer ze beginnen te schilferen.

Verwijder het zout en leg de 'geroosterde' uien in het mengsel van sojasaus en olijfolie gedurende ongeveer 2 uur.

Leg ondertussen de Duivenborst in de stoompan en laat deze nog 5 minuten stomen.

Op deze manier blijft de Duivenborst nog lekker mals en rosé van binnen.

Snijd de uien in kleine stukjes (niet groter dan 1 cm) en verdeel de uien over de borden.

Snijd de Duivenborst in kleine plakjes, garneer deze met fijngehakte amandelen en serveer het gerecht op kamertemperatuur.

Buon Appetito!



5 min



66%





COQUILLES OP EEN BEDJE VAN INGELEGDE VENKEL, SINAASAPPEL EN BALSAMICO AZIJN

INGREDIENTEN (2 PERSONEN)

1 venkel
1 sinaasappel
50 ml. balsamico azijn
10 gr. kristalsuiker
6 coquilles
zoete paprika poeder als garnering

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de venkel in dunne plakjes. Breng deze op smaak met azijn, sinaasappelsap, zout en witte peper en laat dit tenminste 4 uur intrekken. Snijd de sinaasappels in stukjes.

Maak de coquilles schoon en kerf ze kruislings iets in, dit geeft een leuk effect en zo garen ze sneller.

Leg de coquilles op de geperforeerde tray van de stoompan en stoom deze ongeveer 6 minuten op hoog vuur.

Voor een creatieve bordopmaak: leg in het midden van het bord de ingelegde plakjes venkel en drapeer de sinaasappel stukjes erom heen.

Leg de coquilles voorzichtig op het bord. Garneer dit met wat paprikapoeder voor een mooie rode kleur.

Sprenkel er als laatste een paar druppels balsamico azijn en een beetje kristalsuiker overheen.

Buon appetito!



6 min



15,5%





ZACHT GESTOOMDE KALFSWANGEN MET KNOFLOOKPUREE EN KNAPPERIG BROOD

INGREDIENTEN (2 PERSONEN)

400 gr. kalfswangen

200 ml. witte wijn

100 gr. aardappelen

150 gr. volkorenbrood

Zout en peper

Curry poeder

1 teentje knoflook

BEREIDINGSWIJZE

Maak de kalfswangen schoon en snijdt er kleine blokjes van (5 cm). Leg ze op de geperforeerde tray en voeg onder in de pan water en witte wijn toe tot het maximum niveau. Laat dit zachtjes koken voor ongeveer 3 uur.

Controleer van tijd tot tijd uw waterniveau. De temperatuur op de thermostaat mag niet meer dan 70 graden aangeven.

Snijd ondertussen de aardappelen in kleine plakjes en kook ze ongeveer 40 minuten in gezouten water, voeg er een teentje knoflook bij. Verwijder de knoflook en pureer de aardappels tot een smeulige puree en voeg curry toe voor extra smaakbeleving.

Snijd het brood in reepjes van ongeveer 1 cm en snijdt elke reep nog een keer in de lengte doormidden.

Zet de oven aan op 170 graden en leg de brood stukjes heel even in de oven. Garneer met wat extra curry en olijfolie.

Buon appetito!



3 ore



8%



10





CASONCELLI VAN WEST NAAR OOST

INGREDIENTEN (2 PERSONEN)

Voor de pasta:

200 gr. bloem

50 ml water

15 ml olijfolie

Voor de vulling:

100 gr. vlees van een varkenspoot

50 gr. mortadella

50 gr. peren

10 ml olie

5 gr. amaretti

Gehakte peterselie

Citroenschil, zout en peper

2 gr. salie

BEREIDINGSWIJZE

Kook het varkensvlees in de stoompan, gedurende 3 uur. Haal in de tussentijd de zaden uit de peren, snij de peren in kleine blokjes en kook deze samen met het vlees. Voeg de rest van de ingrediënten toe, zorgvuldig gehakt en meng dit voorzichtig.

Voeg aan het einde het varkensvlees samen met de peren - dit zal het mengsel homogener en zachter te maken.

Het gebruik van kruiden zal de vulling smaakvoller en sappiger maken.

Vorbereiding pasta: Voeg alle ingrediënten toe maak/kneedt dit tot een elastisch en homogeen mengsel. Laat dit in een nat vel papier ongeveer 30 minuten rusten. Strek de pasta met behulp van een deegroller tot het een dikte van 2 mm heeft.

Teken een aantal vierkante stukjes van pasta (3 cm elke kant) en voorzichtig leg ze neer in de vulling, zorg ervoor dat ze niet omvouden vanaf de zijanten. Sluit de vierkante stukjes van pasta op de traditionele manier, waardoor ze op snoepjes lijken.

Kook deze 7 minuten in de stoompan en serveer warm, besprenkel met sojasaus (pipet).

Buon appetito!



7 min



35%



21





MAKI VAN RODE GARNALEN BASILICUM EN MOSTERDSAUS

INGREDIENTEN (2 PERSONEN)

100 gr. basmati rijst
5 gepelde rode garnalen
20 gr. verse basilicum
30 gr. grove mosterd (met korrels)
10 gr. crème fraîche
Citroenschil
Appel azijn
2 vellen nori zeewier

BEREIDINGSWIJZE

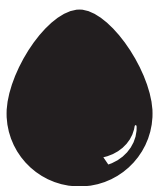
Was de basmati rijst in voldoende water en kook het gedurende 12 minuten in de stomer. Meng ondertussen de creme fraîche met de mosterd, om uiteindelijk een romige textuur te krijgen.

Bevochtig de vellen nori zeewier met een klein beetje water, kruid de rijst met appel azijn, zout en geraspte citroenschil en leg de rijst op het zeewier vel. Bestrijk de rijst over het hele nori vel.

Wikkel de garnalen in basilicumbladeren en leg ze op het zeewier vel in de lengte richting. Rol het zeewier met de rijst en vulling op en snijdt deze in kleine plakken. Serveer met de mosterd crème.
Buon appetito!



12 min



7%





KREEFT OP CATALAANSE WIJZE

INGREDIENTEN (2 PERSONEN)

1 kreeft
100 gr. kleine kers-tomaatjes
100 gr. bleekselderij
100 gr. uien
10 gr. bieslookolie
1 citroen
4 gr. azijn
2 gr. soja lecithine
Zout en witte peper

BEREIDINGSWIJZE

Maak de kreeft schoon door het verwijderen van de schaal en de klauwen. Haal het vlees uit de klauwen, zet de kreeft en klauw vlees in de stoompan gevuld met water en kook het zachtjes gedurende 1 ½ uur.

Let op: thermostaat niet hoger dan 70 graden.

Doe de blokjes en de ontzade tomaten in een kom met de witte selderij, in schijven gehakt en gekruid met fijngehakte ui en kruiden, zout, peper, olie en witte azijn. Gebruik dit voor de opmaak van het bord.

Doe de rode uien in de stoompan en kook de uien gedurende 15 minuten. Eenmaal gekookt, klop de uien met wat kookvocht en soja lecithine tot een stabiel, smaakvol en gearomatiseerd schuim.

Buon Appetito!



1h 30min



34%



DUCK



KONIJN IN ARTISJOK

INGREDIENTEN (2 PERSONEN)

2 Romeinse artisjokken
250 gr. konijn schouder vlees
100 ml melk
100 gr. hazelnoten
50 ml worcester saus

BEREIDINGSWIJZE

Marineer het konijn voor minstens 4 uur in de melk. Verwijder de harde buitenste bladeren en de steel van de artisjokken. Snij de artisjok met behulp van een kartel mes tot 3 cm van de bodem, zodat je een kleine 'container' creëert.

Plaats de artisjokken in de stomer en kook ze gedurende 12 minuten.

Leg de gemarineerde konijndelen in de stoompan en kook het voor ongeveer 2 uur op laag stoom.

Plaats de artisjokken in het midden van de geperforeerde tray,
besprenkel ze met een paar druppels worcester saus,
breng verder op smaak met zout en vul ze met het konijnvlees.

Voor de leuke bordopmaak, verkruimel je de hazelnoten op het bord en serveer het lauwwarm.

Buon Appetito!



2 uur



59%



18





IN BACON GEWIKKELDE ZEEDUIVEL OP EEN BEDJE VAN VERSE BLAD SPINAZIE

INGREDIENTEN (2 PERSONEN)

400 gr. zeeduivel
plakjes bacon
100 gr. spinazie
zout en peper
30 gr. rozijnen
50 ml port wijn
enkele blaadjes rode cress
20 ml barbecue saus of mosterd saus

BEREIDINGSWIJZE

Snij de zeeduivel in twee helften en verwijder de ruggengraat. Kruid de zeeduivel naar smaak.

Wikkel de plakjes bacon voorzichtig om de zeeduivel.

Plaats ze daarna op de met olijfolie ingesmeerde geperforeerde tray in de stoompan, samen met de verse bladspinazie, waarvan je de dikke stengels hebt verwijderd. Laat dit alles 15 minuten stomen.

Voeg de rozijnen en de ports samen en laat dit ook 15 minuten staan.

Voor een leuke bordopmaak: plaats de gestoomde bladspinazie in het midden met daarop de in bacon gewikkelde zeeduivel. Drapeer, naar eigen creatieve inzicht, de in portwijn geweekte rozijnen en saus erom heen. Garneer dit af met enkele blaadjes rode cress.

Buon appetito!



15 min



30%





GESTOOMDE RODE MUL

INGREDIENTEN (2 PERSONEN)

250 gr. rode mul filet
100 gr. cherry tomaten
80 gr. zwarte olijven
50 gr. kappertjes
10 gr. basilicum
25 ml water
10 gr. oregano
10 gr. munt
10 gr. tijm
25 gr. rode ui
10 ml extra virgine olijf olie
Zee anemonen of andere eetbare bloemen (5gr) (indien verkrijgbaar)
Witte wijn (10ml)
Zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Snij de cherry tomaten in vier stukken en stop ze onder in een stoompan samen met de kruiden, olijven, kappertjes, water, olijf olie, zee anemonen en witte wijn. Leg de vis filet op de geperforeerde tray. Eventueel kun je voor extra smaak nog wat fijn gesneden cherry tomaatjes en blaadjes basilicum op de vis plaatsen.

Doe vervolgens de tray in de pan en leg het glazen deksel erop.

Zet de pan 10 minuten op midden hoog vuur en de vis zal garen door de stoom.

Onderin in de pan ontstaat een heerlijke stroperige saus.



10 min



68%





GESTOOMDE PEER MET RAGOUT VAN FAZANT

INGREDIENTEN (2 PERSONEN)

100 ml calvados wijn	2 wortelen
2 kaiser peren	zout en peper
200 gr. fazant vlees	nootmuskaat
1 ltr witte wijn	kaneel
3 middelgrote aardappelen	3 gr. cacaopoeder
3 uien	

BEREIDINGSWIJZE

Snij het fazant vlees en de groenten in kleine blokjes. Voeg zout, peper en de wijn toe en laat dit 2 dagen marineren.

Giet 250 ml water en de calvados in de stoompan.

Leg de peren op de geperforeerde tray van de stoompan en laat deze zachtjes 10 minuten koken.

Laat daarna de vloeistof onder in de stoompan inkoken, door toevoeging van een lepel suiker, waardoor er een stroperige consistentie ontstaat om aan het eind te glaceren.

Kook het vlees en de groenten in ongeveer twee uur in de marinade gaar.

Pureer dit tot een stevige ragout en voeg zout, cacao en specerijen toe.

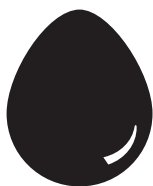
Snij de peren op ongeveer de helft van zijn hoogte door en schep met een lepel de inhoud eruit en vul met de ragout.

Bewaar het in de koelkast maar serveer op kamertemperatuur.

Buon appetito!



20 min



20%



13



FRUIT & GARNALEN SALADE

INGREDIENTEN (4 PERSONEN)

20 grote garnalen
10 ml olie
zout en peper
100 gr. taugé
200 gr. perziken
200 gr. aardbeien
20 gr. suiker
7 ml rum
verse gember
3 ml soja saus

BEREIDINGSWIJZE

Meng suiker en rum en marineer hierin de perziken en de aardbeien gedurende ongeveer 30 minuten.

Maak de garnalen schoon door het verwijderen van de schaal en de kop.
Snij ze in op de rug en leg ze in de stoompan, welke gevuld is met 300 ml water.
Kook de garnalen in 3 minuten op hoog vuur gaar.

Serveer direct vanuit de stoompan, leg hiervoor het fruit op de kreeften, dek af met taugé welke besprenkeld is met de sojasaus. Voeg voor het opdienen wat vers geraspte gember toe.
Buon appetito!



30 min



23%



www.mepra-store.nl