



Inktvisrecepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Chinese visfondue.....	3
Crni rižot - zwarte risotto met inktvis.	5
Inktvisbeursjes.....	6
Insalata di polpo – gemarineerde inktvis.....	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Chinese visfondue.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wereldsmaken.com

Ingrediënten

Voor de bouillon:

1 blk bouillon, kippen-
of vis-
5 peperbolletjes
- selderij, witte,
bladeren van
2 tk selderij, groen van
1 ui
2½ l water
1 wortel
1 snf zout
1 tl zout

Voor de fondue:

2 inktvissen, grote (of 4
kleine), vers of
diepgevroren
4 x 100 g lottefilet
(=zeeduivel)
8 scampi's, rauwe
4 x 100 g zalmfilet

Voor het garnituur:

2 preiwitten
2 stngl selderij, witte
- sojasaus
150 g spinaziebladeren,
gereinigd en ontnerfd
4 prt vermicelli,
Chinese- (miehoen of
rijstvermicelli)

Bereiding.

Maak de visbouillon:

Breng het water met het zout aan de kook en voeg er de selderijblaadjes, de selderijtakjes, de wortel, en de in stukken gesneden ui aan toe.

Vul aan met het vis- of kippenbouillonblokje en de peperbolletjes en laat alles 20 min. sudderen.

Haal de bouillon door een fijne zeef.

Ondertussen snijdt u de zalm- en lottefilet (zeeduivel) in dunne sneetjes, de inktvis snijdt u in ringetjes en de scampi's pelt u zorgvuldig.

Verse inktvis maakt u eerst grondig schoon, waarna u ook de tentakeltjes bij de fonduevis legt.

Zet alles afgedekt in de koelkast.

Was de spinazie schoon, nadat u de nerven verwijderd hebt.

Verwijder de draden van de selderij met een dunschiller en snijd ze in blokjes van 4 cm lengte.

Snijd de prei in fijne reepjes of julienne van 4 cm op 1 mm.

Schik de vis, de scampi's, de groenten en de rijstvermicelli op een mooie schotel.

Giet de basisbouillon in een speciaal Chinees fonduestel en breng tot tegen het kookpunt.

Voeg het soepgarnituur toe.

Laat zachtjes koken.

Zet de groenten en de visschotels er omheen en zorg voor een stukje brood of een kommetje rijst.

Gebruik een speciaal netje om de groenten en de vis uit de soep te scheppen.

Tip:

Serveer hierbij een kant- en klaar sojasausje en een Chinese wijn of bier.



Ingrediënten (vervolg)

Voor de soep:

2 el bamboescheuten, in
reepjes (uit blik)
½ tl gember, verse
fijngesnipperd
1 el korianderblaadjes,
verse

Verder:

- stokbroodje of 4 km
rijst

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Crni rižot - zwarte risotto met inktvis.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Kroatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 l bouillon, vis-, warme (of groentebouillon)
500-600 g inktvis, pijl-, schoongemaakt
2-3 zk inktvisinkt
2-3 tn knoflook, fijn-gehakt
- olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, fijn-gehakt
300 g rijst, risotto- (Arborio of Carnaroli)
1 ui, grote, fijngesneden
100 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Snijd de inktvis in ringen of blokjes.
Bewaar de inktzakjes zorgvuldig.
Verhit een flinke scheut olijfolie in een ruime pan.
Fruit de ui en knoflook op een laag vuur totdat ze zacht en glazig zijn.
Voeg de inktvis toe en bak deze op een middelhoog vuur gedurende ca. 5-10 min., totdat het vocht grotendeels is verdampt.
Blus het geheel af met de witte wijn.
Laat dit kort koken.
Voeg de inktvisinkt toe en roer het goed door, zodat de inktvis mooi zwart kleurt.
Voeg de risottorijst toe en roer het een minuutje mee totdat de korrels glanzen en de inkt opnemen.
Voeg een soeplepel warme bouillon toe.
Blijf roeren totdat de bouillon is opgenomen.
Voeg telkens een nieuwe scheut bouillon toe zodra de vorige is opgenomen.
Blijf dit herhalen (ca. 18-20 min.) totdat de rijst "al dente" (beetgaar) is.
Haal de pan van het vuur.
Roer er een scheutje olijfolie en de verse peterselie doorheen.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Laat de risotto nog 2 min. rusten met de deksel op de pan voordat je hem serveert.

Tips:

- Inktvisinkt is verkrijgbaar bij de visboer of Mediterrane winkel.
- Optioneel kan geraspte Parmezaanse kaas worden toegevoegd, hoewel het traditioneel niet altijd gebruikt wordt bij visrisotto (is dit een kwestie van smaak).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Inktvisbeursjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- boter
100 g garnalen, grijze,
gepelde
8 inktvisjes, kleine (6-8
cm lang)
8 veldsla, trosjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tentakeltjes van de inktvisjes zo af, dat ze één geheel blijven.

Verwijder de ruggenwervels van de inktvisjes. Spoel de inktvis onder stromend water schoon. Kook de inktviszakjes 3 minuten in zout water. Voeg na 2 minuten de tentakels toe aan de inktvisjes.

Haal de inktvis uit het water.

Vul de inktviszakjes op met garnalen.

Steek de inktviszakjes met een cocktailprikkers dicht.

Bak de inktviszakjes even in wat boter.

Schik op elk bord 2 inktvisbeursjes.

Verwijder de cocktailprikkers uit de inktvisbeursjes.

Steek een trosje veldsla in de opening van de inktvisbeursjes.

Leg de tentakeltjes naast de inktvisbeursjes, zodat het een dichtgesnoerd beursje lijkt.

Insalata di polpo – gemarineerde inktvis.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Kookworkshop
Italiaans

Ingrediënten

3 dl azijn, wijn-, witte
1 citroen
3 tn knoflook
1 kg octopus
- olie, olijf-
- peper
1 bs peterselie, blad-
3 l water
- zout

- enkele kurken (alleen
bij de bereiding)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de octopus onder de kraan en verwijder het harde bolletje.

Draai de octopus binnenste buiten om verder af te spoelen (de ogen kunnen na het koken makkelijk worden verwijderd).

Kook de octopus gaar in 3 l gezouten water met azijn met enkele kurken daarin (45-60 min.).

Leg eventueel een bord op de inktvissen om ze ondergedompeld te houden.

Naar men zegt, zorgen de kurken ervoor dat de inktvis malser wordt.

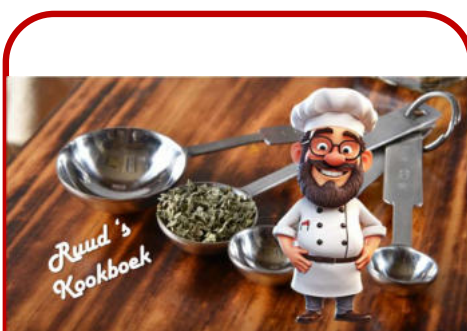
Laat de inktvis afkoelen.

Snijdt de afgekoelde inktvis in mooie stukjes.

Maak van fijngehakte peterselie, wat citroensap, uitgeperste knoflook en olijfolie een dressing.

Breng op smaak met peper en zout en laat indien mogelijk de stukjes inktvis hier nog een paar uur in marinieren.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

