

Gerechten met vis

Receptengids



Plus
online

eerlijk over eten
Voedingscentrum



PlusOnline stelt in samenwerking met het Voedingscentrum iedere maand een receptenboekje samen. Bent u gek op vis? Dan is dit derde boekje echt iets voor u!

Een visje eten is niet alleen lekker, maar ook heel gezond. Vis levert tal van goede stoffen, zoals B-vitamines, eiwitten en mineralen. Bovendien zijn visvetzuren zeer goed voor uw hart- en bloedvaten. Daarom luidt ons advies: eet tweemaal per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis! Maar niet alleen kibbeling of makreel: wat dacht u bijvoorbeeld van mie met mosselen? Een tilapia op een groentebedje? Of een heerlijke viscurry met tomaat! Doe inspiratie op met ons nieuwe receptenboekje.

Ook de eerste twee boekjes kunt u nog op PlusOnline downloaden. Het eerste staat vol lekkere pastarecepten en de tweede met overheerlijke zomerse recepten.

We wensen u veel kookplezier en daarna een smakelijk eten!

[De redactie van PlusOnline.nl](http://PlusOnline.nl)

© PlusOnline/Voedingscentrum



Inhoudsopgave

Voorgerecht:

Thaise kippen-kokossoep 4

Nagerecht:

Spaghetti al tonno 5

Groente met gestoofde zalmfilet 6

Risotto met gegrilde garnalen 7

Tilapia op een groentebedje 8

Gestoomde vis met gembersaus 9

Viscurry met tomaat 10

Gegrilde vis 11

Tropische salade met vis 12

Mie met mosselen 13



Thaise kippen-kokossoep



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

Stukje gemberwortel (ca. 2 cm)	4 takjes koriander
2 dl kokosmelk (blikje)	1 eetlepel vissaus
1 dl kippenbouillon (van tablet)	Mespunt bruine basterdsuiker
100 gram kipfilet	Handje munt of platte peterselie
½ rode peper	4 shoarmabroodjes

BEREIDING

Schil de gember en snijd het stukje in dunne plakjes. Breng de kokosmelk met de bouillon en de gember aan de kook en laat het 10 minuten doorkoken. Snijd de kipfilet in kleine blokjes en snijd de peper fijn. Roer de kip en de rode peper door de kokosmelk en laat dit 8 minuten zacht meekoken. Was de koriander en snijd het klein. Breng de soep op smaak met de vissaus en de basterdsuiker en strooi de koriander er over.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	240 kcal
Eiwit	15 gram
Koolhydraten	3 gram
Vet	20 gram
Verzadigd vet	15 gram
Vezels	0 gram



Spaghetti al tonno

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



INGREDIËNTEN

1 teentje knoflook	Oregano
1 eetlepel olijfolie	175 gram volkoren spaghetti
4 ansjovisfilets (blikje)	1 blikje tonijn op water (naturel)
1 blik tomatenblokjes	

BEREIDING

Maak de knoflook schoon en snijd het teentje in plakjes. Verwarm de olie en fruit hierin de knoflook goudgeel. Snijd de ansjovisfilets in stukjes en doe ze bij de olie. Laat de ansjovis in de olie smelten. Voeg de tomaten met het sap, wat peper en oregano toe en laat de saus 10 minuten zacht koken. Kook de spaghetti in ruim water gaar. Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes. Schep de tonijn door de saus. Giet de spaghetti af en geef de saus er bij.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	420 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	50 gram
Vet	9 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	10 gram



Groente met gestoofde zalmfilet



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

1 teentje knoflook	ui, wortel, paprika
Stukje gemberwortel	2 stukjes zalmfilet
2 eetlepels olie	1-2 eetlepels vissaus
400 gram roerbakgroente zoals	4 eetlepels droge sherry of witte wijn

BEREIDING

Maak de knoflook schoon en snijd het klein. Schil het stukje gember en rasp het. Verwarm de olie in een wok en fruit hierin de knoflook en de gember tot het gaat geuren. Voeg de roerbakgroente toe en laat de groente heet worden. Bestrooi de zalm met peper en weinig zout. Maak de groente op smaak met peper en de vissaus en voeg de sherry toe. Schuif de groente een beetje aan de kant en leg de vis er in. Stoof de vis in ca. 8 minuten gaar.

VOEDINGSWAARDE

Energie	470 kcal
Eiwit	35 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	5 gram
Vezels	5 gram



Risotto met gegrilde garnalen



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

2 tomaten	1 eetlepel olijfolie
1 ui	1 theelepel chilipoeder
1 teentje knoflook	150 gram risottorijst
Ca. 5 dl visbouillon (van tablet)	200 gram grote garnalen, (diepvries) ontdooid

BEREIDING

Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd het klein. Breng de bouillon aan de kook. Fruit de ui en de knoflook in een braadpan zacht in de olie. Voeg de rijst toe en bak de rijst al omscheppend mee tot de korrels glanzen. Roer de tomaat en het chilipoeder erdoor en bak alles nog 2 minuten. Giet er een deel van de bouillon bij en breng dit aan de kook. Giet, als de bouillon is opgenomen er weer een scheut bouillon bij. Laat de rijst in ca. 25 minuten gaar worden. Verwarm een grillpan of grill en rooster de garnalen in 3-4 minuten gaar. Schep de garnalen op de risotto.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	455 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	65 gram
Vet	9 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezen	3 gram



Tilapia op een groentebedje



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

INGREDIËNTEN

1 aubergine	1 eetlepel suiker
2 vleestomaten	± 2 eetlepels rode wijnazijn
1 kleine ui	1 blikje maïs
6 groene olijven zonder pit	1 eetlepel kappertjes
1½ eetlepel olie	2 stukken tilapiafilet

BEREIDING

Was de aubergine en snijd hem in blokjes. Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in stukjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Snijd de olijven in plakjes. Verwarm 1 eetlepel olie en fruit hierin de ui glazig. Voeg de aubergine, de stukjes tomaat en de olijven toe en bak dit enkele minuten zachtjes. Voeg de suiker, wat azijn, de uitgelekte maïs en de kappertjes toe en laat het geheel enkele minuten zacht sudderen. Bestrijk de vis dun met de rest van de olie en bestrooi de filets met peper en een beetje zout. Bak de vis in een koekenpan met een anti-aanbakbodem of in een grillpan of onder de grill in ca. 6 minuten gaar en bruin. Schik de vis op de groente.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	310 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	20 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	7 gram



Gestoomde vis met gembersaus



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

INGREDIËNTEN

Stuk gemberwortel (ca. 4 cm)	200 gram pangasiusfilet
½ rood pepertje	1 eetlepel olie
1 bosuitje	2 eetlepels sojasaus
4 koriander	2 theelepels suiker
	Citroensap

BEREIDING

Schil het stuk gemberwortel, snijd de helft in dunne plakjes en rasp de andere helft fijn. Verwijder van het pepertje de pitjes en snijd het pepertje fijn. Maak het bosuitje schoon en snijd hen in smalle ringen. Was de koriander en snijd de blaadjes klein. Breng in een (stoom)pan water aan de kook. Leg in een stoommandje de plakjes gember en daarop de stukken vis. Stoom de vis met een deksel erop in 10 minuten gaar. Fruit de geraspte gember in de hete olie tot dit gaat geuren. Voeg de peper, de ringetjes bosui, de sojasaus en de suiker toe en warm dit goed door. Maak de saus op smaak met wat citroensap. Neem de vis uit de stoompan en schep de saus erop. Strooi de koriander er over.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	200 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	0 gram



Viscurry met tomaat

0-15
min.

Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *0-15 minuten*

INGREDIËNTEN

1 ui	150 gram koolvis
1 eetlepel rode currypasta	2 tomaten
1 eetlepel olie	50 gram garnalen
½ pak passata di pomodori (gezeefde tomaten)	4 takjes koriander of peterselie

BEREIDING

Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui en de currypasta kort in de olie. Voeg de passata toe en kook dit een paar minuten. Snijd de vis in stukjes. Was de tomaten en snijd ze in parten. Laat de vis in enkele minuten in de saus gaar worden. Schep er de parten tomaat en de garnalen door en warm het geheel goed door. Strooi er klein geknipte koriander of peterselie over.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	200 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	7 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	3 gram



Gegrilde vis

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

30+
min.

INGREDIËNTEN

1 eetlepel olie
½ theelepel provençaalse
kruiden

1 teentje knoflook
2 stukken of moten koolvis

BEREIDING

Maak een mengsel van de olie, de Provençaalse kruiden, het uitgeperste teentje knoflook, peper en een beetje zout. Bestrijk hiermee de vis en laat dit 1 uur in de koelkast intrekken. Warm de grill of barbecue voor en gril de vis aan beide zijden in ± 12 minuten gaar en bruin.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	170 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	2 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	0 gram



Tropische salade met vis



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

150 gram (pandan)rijst	100 gram gerookte heilbot- of zalmfilet
1 papaja	100 gram krabsticks (surimi)
1 kiwi	2 eetlepels seroendeng
1 limoen	1 komkommer
1 klein blikje ananasstukjes	

BEREIDING

Kook de rijst gaar. Halveer de papaja en schraap de pitjes eruit. Schil de vrucht en snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de kiwi en snijd hem in blokjes. Was de limoen en rasp wat van de schil. Pers de limoen uit. Laat de ananas uitlekken en vang het vocht op. Maak een sausje van het limoensap, wat ananassap, de olie, peper en een beetje zout. Snijd de visfilet en de krabsticks wat kleiner. Schep het fruit, het sausje, de vis en de seroendeng door de gare rijst. Was de komkommer en schaf hem in dunne plakken. Bedek een schaal met de plakken komkommer en schep de salade erop.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	655 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	85 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	9 gram
Vezels	6 gram



Mie met mosselen



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

INGREDIËNTEN

150 gram mie	1 eetlepel olie
150 gram gekookte mosselen (kant en klaar)	1 teentje knoflook
2 bosuitjes	1 dl vis- of kippenbouillon (van tablet)
½ spaanse peper	2 eetlepels sojasaus
2 rode paprika's	4 takjes koriander

BEREIDING

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Laat de mosselen uitlekken. Was de bosuitjes en snijd ze in smalle ringen. Snijd de Spaanse peper klein. Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes. Verwarm de olie in een wok of braadpan en fruit hierin de ui met de peper. Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de mosselen en de paprika toe en roerbak dit kort mee. Schenk de bouillon en de sojasaus erbij en breng dit aan de kook. Voeg de mie toe en laat alles onder goed omscheppen heet worden. Strooi er klein geknipte koriander over.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	475 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	70 gram
Vet	9 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	5 gram





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

