



Adriatische recepten / v0.5

Inhoudsopgave.

Adriatisch soepje met Noordzeevis.....	3
Crni rižot - zwarte risotto met inktvis.	4
Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).	5
Langoustines alla busara.	6
Omlet sa Šparogama - asperge omelet.	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Adriatisch soepje met Noordzeevis.



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

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets
4 sn brood, witte-
1 tn knoflook
- peper
½ bs peterselie
1 ds saffraan (poeder)
4 el olie, olijf- extra
vierge
4 tomaten
400 g visfilets
2 l vis-fond
2½ dl wijn, witte droge
- zout

Bereiding.

Maak de peterselie schoon.
Hak de peterselie fijn.
Pel het teentje knoflook.
Hak het teentje knoflook fijn.
Laat de tomaten even schrikken in kokend water.
Koel de tomaten onmiddellijk af in koud water.
Pel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de pitjes uit de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in reepjes.
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.
Stoof de gehakte peterselie, het knoflook en de stukjes ansjovisfilets even aan in hete olijfolie.
Voeg de witte wijn toe.
Laat het mengsel 10 min. inkoken.
Voeg de stukjes tomaat toe.
Voeg de saffraan toe.
Voeg de vis-fond toe.
Laat het geheel 10 min. sudderen op een zacht vuurtje.
Snijd de visfilets in reepjes.
Laat de visreepjes 3 min. in de soep pocheren.
Snijd de korstjes van het brood.
Rooster de sneetjes goudbruin in een warme oven of in een broodrooster.
Leg de geroosterde sneetjes op de bodem van warme diepe borden.
Overgiet de geroosterde sneetjes met de hete soep.
Serveer de soep.

Tip:

Deze heerlijke soep uit de mediterrane keuken kan je met allerlei visfilets klaarmaken: Noordzeetong, tongschar, pladijs, poon, zeewolf, wijting.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - 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: Hoofd-
gerecht
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.

Snij 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

Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

8 bld basilicum, verse, gesneden
- bloem
± 10 bloemen, courgette-
- broodkruim, fijn
1 ei, klein, geklutst
½ eiwit
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el ricotta (liefst verse)
- zout

Bereiding.

Kijk de bloemen na en verwijderd evt. beestjes. Meng de ricotta (evt. even laten uitlekken in een fijne zeef als hij te nat is), de basilicum, het eiwit met wat versgemalen peper en zout.

Vullen en bakken:

Vul de bloemen met het mensel, niet te veel ± 1 flinke tl. Als je dit thuis doen gaat dat het makkelijkste met een (wegwerp)spruitzak, maar zit je op een vakantieadres of gewoon zonder spruitzak, gaat het ook prima met een theelepeltje.

'Plak' de bloem zo goed mogelijk rond de vulling.

Haal de bloem nu door de bloem en schud de overtollige bloem er weer af.

Haal daarna de bloem door het geklutste ei en als je het hebt nog door fijn broodkruim (gebruik geen paneermeel).

Bak de gevulde bloemen nu rondom goudbruin in olijfolie in een koekenpan.

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

Langoustines alla busara.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Adriatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Food & wine,
Jumbo, VisRecepten.nl

Ingrediënten

- brood, krokant
3 el broodkruimels,
droge
- citroenpartjes
1 tn knoflook
8 langoustines, medium
grote
3 el olie, olijf-, extra-
virgine
1 tl peper, rode,
gemalen
- peper, versgemalen
2 tl peterselie, fijn-
gehakte
800 g tomaten, hele
gepelde (blik)
¼ kp wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Spoel de langoustines af en dep ze droog.
Hak de tomaten fijn en bewaar ¼ kp sap.
Verhit 3 el olijfolie in een diepe braadpan.
Voeg de knoflook in zijn geheel toe en verhit
het op een gematigde temperatuur.
Roer ca. 3 min. tot het teentje bruin begint te
worden.
Roer de broodkruimels er doorheen en bak
totdat ook deze bruin worden.
Leg de langoustines vervolgens naast elkaar in
de braadpan.
Giet er de wijn overheen en kook ca. 1 min.
mee totdat de helft is verdamppt.
Doe er vervolgens de tomaten, het sap, de
gemalen rode peper en een flinke snuf zout en
versgemalen peper bij.
Bedeck de pan, laat het geheel op een laag pitje
sudder en roer af en toe, totdat het vlees van
de staart doorzichtig wordt (dit duurt ca. 16-18
min.).
Haal de knoflook uit de pan.
Roer de peterselie door het mengsel en
besprenkel het met wat olijfolie.
Serveer de langoustines met de citroenpartjes
en krokant brood.

Tip:

Ook lekker met polenta of pasta i.p.v. brood.

Bereidingstijd: < 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 360
Energie kcal: 86
Eiwit: 17,5 g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 1,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Omlet sa Šparogama - asperge omelet.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Kroatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: CroatianGrapes.blog

Ingrediënten

4 asperges, grote
4 eieren
50 g garnalen, grote
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
50 g prsut (gedroogde
ham)
1 truffel, kleine
- 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.

Schil de witte asperges en kook ze een paar min. voor.

Halveer de asperges en snijd ze in kleinere stukken.

Kluts de eieren met een heel klein scheutje water en wat versgemalen peper en zout.

Doe de olijfolie in een koekenpan, voeg de prsut en de garnalen toe en laat het kort bakken.

Voeg daarna de asperges toe en giet onmiddellijk het eiermengsel in de pan.

Schaaf de truffel heel dun over de omelet.

Laat dit op een hoog vuurr bakken tot de onderkant lichtbruin is.

Keer daarna de omelet voorzichtig om, laat de andere kant ook droog bakken.

Klap de omelet dubbel en serveer hem met versgebakken brood.

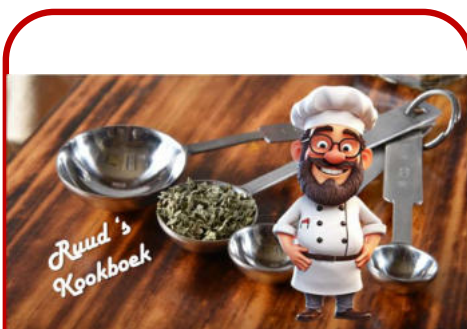
Tip:

Als er geen witte asperges beschikbaar zijn kun je ook groene asperges gebruiken. Groene asperges worden sowieso meer gebruikt in de Kroatische keuken. Als je het dan nog wat meer op smaak brengt met truffel kun je er ook een rode wijn bij serveren zoals de Feravino Dika Frankovka of de Kabola Teran.

Wijntip:

Serveer er de ultieme Kroatische aspergewijn bij: Orahovica Silvanac Zeleni.

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
klnj	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
mbl	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	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

