



***Zeevruchtrecepten III v3.2***

## Inhoudsopgave.

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Almejas a la marinera - mosselen in witte wijn. ....                    | 3  |
| Almondigas met garnalen. ....                                           | 4  |
| Bami met kip en garnalen. ....                                          | 5  |
| Biersoep met mosselen. ....                                             | 6  |
| Bladerdeeggrondjes met asperges in roomsaus en Hollandse garnalen. .... | 7  |
| Garnalen in Chinese knoflookbotersaus. ....                             | 8  |
| Garnalen in ketjapsaus. ....                                            | 9  |
| Garnalen met honingknoflook, worst en broccoli. ....                    | 10 |
| Gebakken coquille met zwarte knoflook. ....                             | 12 |
| Gegrilde langoustines met kruidenolie. ....                             | 13 |
| Gevulde champignons met garnalen. ....                                  | 14 |
| Hollandse garnalencocktail met Aziatische twist. ....                   | 15 |
| Kerrie-garnalen I. ....                                                 | 16 |
| Knoflookgarnalen. ....                                                  | 17 |
| Mosselen 'Budva'. ....                                                  | 18 |
| Mosselen met knoflook, witte wijn en room. ....                         | 19 |
| Mosselen met rode wijnsaus. ....                                        | 20 |
| Mosselpotjes. ....                                                      | 21 |
| Mosselspiesjes 'Sylt'. ....                                             | 22 |
| Noedelsoep met garnalen. ....                                           | 23 |
| Pasteitje met romige Hollandse garnalen. ....                           | 24 |
| Romige zalmtartaar met coquille en limoengras. ....                     | 25 |
| Salade met krab en ei. ....                                             | 26 |
| Sambal goreng mossel - hete mosselen. ....                              | 27 |
| Schrobblèr gamba's. ....                                                | 28 |
| Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I. ....                            | 29 |
| Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen. ....                    | 30 |
| Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen. ....                       | 31 |
| Thaise mosselen met limoen. ....                                        | 32 |
| Tom yum goong soep. ....                                                | 33 |
| Tong met een mousseline van Hollandse garnalen en witbier. ....         | 34 |
| Visfilets met mosselen. ....                                            | 35 |
| Gebruikte afkortingen. ....                                             | 36 |

## Almejas a la marinera - mosselen in witte wijn.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Spaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Astrid Veltman,  
Ellis Garstenveld,  
InSpanje.nl

### Ingrediënten

1 el bloem  
3 tn knoflook, fijn-  
gehakte  
1 laurierblad  
450 g mosselen  
2 el olie, olijf-  
1 el paprika, Spaanse  
1 peper, chili-, kleine,  
gedroogde, zonder  
zaadjjes  
1 el peterselie, fijn-  
gehakte  
100 g ui, gehakte  
60 ml water  
180 ml wijn, witte,  
medium dry

### Bereiding.

Verhit de olie en fruit de ui en de knoflook.  
Voeg de mosselen toe en bak ze tot ze  
opengaan.  
Doe de bloem, de paprika, de wijn, het water,  
het laurierblad en de  
chilipeper in de pan en roer alles goed door  
elkaar.  
Doe er dan de peterselie bij en laat het geheel  
2-3 min. koken.  
Serveer de mosselen in een schaal van  
aardewerk.

3

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

## Almondigas met garnalen.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Philippijnse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Internationale  
recepten

### Ingrediënten

5-6 dl bouillon, vis- of  
kippen-  
250 g garnalen, gepelde  
250 g gehakt, varkens-  
1-1½ el olie, arachide-  
2 tn knoflook, ragfijn  
gehakt  
- peper, versgemalen  
½ tl saus, garnalen-,  
Chines  
1 ui, middelgroot,  
ragfijn gehakt  
3 uitjes, lente-, ragfijn  
gehakt  
150 g vermiceli, rijst-  
- zout

### Bereiding.

Hak de garnalen (krab, kreeft) ragfijn of maal ze fijn in een gehaktmolen of keukenmachine.

Doe het gehakt, de fijngehakte garnalen (krab, kreeft) en de lente-uitjes in een kom.

Meng het geheel goed door elkaar en voeg wat zout naar smaak toe.

Vorm van het mengsel ovale ballen zo groot als kippeneieren.

Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de ui tot deze begint te kleuren.

Voeg de knoflook en de Chinese garnalensaus toe.

Roer het geheel goed door.

Giet er vervolgens al roerend de bouillon bij en laat deze gedurende 4-5 min. flink doorkoken.

Breng het vocht op smaak met versgemalen peper en zout.

Temper de warmtebron en leg de gehaktballen in het vocht.

Laat ze in 8-10 min. gaar worden.

Bereid de rijstvermicelli zoals aangegeven op de verpakking.

Laat ze daarna goed uitlekken.

Schep de vermicelli vlak voor het opdienen door het gerecht en laat het geheel boven een hoge warmtebron door en door warm worden zonder dat het aan de kook komt.

### Tip:

I.p.v. garnalen kunt u ook krab of kreeft gebruiken.

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

## Bami met kip en garnalen.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hans Belterman

### Ingrediënten

2 stgl bleekselderij  
100-150 g garnalen,  
Noorse, gepelde  
2 el ketjap manis  
400 g kippenborstfilets  
2 tn knoflook  
150 g kool, witte,  
Chinese- of spits-  
1 el korianderblaadjes,  
verse  
225-250 g mie  
3 el olie, zonnebloem- of  
arachide-  
150 g paksoibladeren  
1 prei, middelgrote  
2 tl sambal oelek  
1 ui, grote  
- zout

### Bereiding.

*De combinatie van kip en garnalen hoort thuis in de keuken van Indonesië en in die van Maleisië. Met name in de kuststreken waar men de garnalen vers aanvoert zijn dergelijke gerechten bijzonder populair.*

Snipper de ui grof.  
Snipper de knoflook ragfijn of pers het teentje uit.  
Snijd de kip in kleine blokjes van ca. 1 cm.  
Snijd de kool in smalle reepjes.  
Snijd de paksoibladeren in smalle reepjes  
Snipper het witte en licht geelgroene deel grof.  
Snipper de bleekselderijstengels grof.  
Snijd de korianderblaadjes fijn.  
Bereid de mie zoals op de verpakking is aangegeven.  
Voeg zout aan het kookwater toe.  
Laat de mie op een zeef uitlekken.  
Verhit de olie in een wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".  
Fruit de ui 3 min.  
Roer er de knoflook en de sambal oelek door en voeg na 1 min. het kippenvlees toe.  
Laat alles 3 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.  
Doe er daarna de kool, de paksoi, de prei en de bleekselderij bij.  
Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min. bakken.  
Strooi er wat zout over en besprenkel alles met de ketjap.  
Spreid de garnalen en de mie er over uit en schep hierna alles nog zolang om tot de mie door en door warm is geworden.  
Doe alles over in een voorverwarmde schaal.  
Strooi er de koriander over.

### Tip:

U kunt het gerecht garneren door er reepjes omelet kruislings op te leggen en daarna te bestrooien met koriander.

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

## Biersoep met mosselen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

$\frac{3}{4}$  l bier, blond  
1 stl bleekselderij  
1 el bloem  
100 g boter  
50 g kervel  
2 kg mosselen  
- peper, versgemalen  
2 uien, middelgrote  
- zout

### Tip:

2 eidooiers  
100 g room, slag-

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.

Hak de uien en de selderij zeer fijn.  
Doe de helft van de boter in een pan en laat de groenten op een laag vuurtje fruiten, maar niet bruin worden.  
Reinig de mosselen en voeg ze aan de groenten toe.  
Doe er zout en peper bij.  
Voeg het bier toe en laat alles op een zacht vuur  $\pm$  10 min. doorkoken.  
Smelt tijdens het koken van de mosselen in een pan 50 g van de boter met de kervel en de bloem en roer alles goed door elkaar, zodat een gladde saus ontstaat.  
Nadat de mosselen zich hebben geopend, zijn ze gaar.  
Verwijder ze en voeg de kervelsaus en de mosselen aan het mosselnat toe.  
Roer alles goed door elkaar en serveer het gerecht zeer warm.

### Tip:

Wilt u deze soep extra geraffineerd maken (maar dat is niet volgens het authentieke recept), voeg dan de met de room vermengde eidooiers aan de soep toe.

## Bladerdeeggrondjes met asperges in roomsaus en Hollandse garnalen.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Pesonen: -  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Koken.VTM.be,  
Kook 2015-2016

### Ingrediënten

500 g asperges, witte  
4 pl bladerdeeg, room-  
boter-, ontdooid  
2 el dille, fijngehakt  
250 g garnalen,  
Hollandse  
2 el melk  
40 g rucola  
125 g Verse roomkaas  
met kruiden

- bakpapier

Bereidingstijd: 60 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Schil de asperges met een dunschiller van af het kopje naar beneden en draai de asperges tijdens het schillen steeds een slag.  
Snijd de asperges in stukken van 3 cm.  
Kook de asperges 3 min. in een grote pan met ruim kokend water en laat ze van het vuur af nog 10 min. staan.  
Snijd met behulp van een schoteltje rondjes uit de plakjes bladerdeeg.  
Leg de deeggrondjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met melk.  
Bak de deeggrondjes in 15-20 min. goudbruin en gaar.  
Giet de asperges af en roer er de roomkaas, de helft van de garnalen en 1 el dille door.  
Verwarm de asperges al roerend tot ze omhuld zijn met saus.  
Snijd de bladerdeeggrondjes horizontaal door en leg de onderkanten op borden.  
Verdeel de rucola erover en schep de asperges met saus erop.  
Strooi de resterende garnalen erover en strooi er nog wat dille over.  
Leg bovenkanten van de deeggrondjes er schuin tegenaan.

## Garnalen in Chinese knoflookbotersaus.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1-2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: WahNamHong.nl

### Ingrediënten

30 g boter  
300 g garnalen, gepeld  
2 el olie, plantaardige  
1 ui, bos-, in fijne ringen  
1 ui, kleine, geschild en  
in stukjes

### Voor de saus:

2 el Lee Kum Kee Chili  
Knoflooksaus  
1 el Lee Kum Kee  
Oestersaus  
½ tl maïzena  
1 tl suiker, kristal-  
80 ml water

### Bereiding.

Mix alle ingrediënten voor de saus in een kom.  
Snijd de bosui en de ui.  
Maak de garnalen schoon en zet ze apart.  
Verhit 1-2 el plantaardige olie in een pan, voeg de ui  
en garnalen toe en roerbak dit tot de garnalen  
enigszins roze worden.  
Voeg de sausmix toe, zet het vuur middelhoog en de  
roer tot de garnalen gaar zijn.  
Voeg de boter toe en meng het tot het een dikke saus  
wordt.  
Haal de pan van het vuur, schep het op een bord of  
schaal en bestrooi het met de bosuitjes voor je het  
serveert.

### Tip:

Serveer het met jasmijnrijst of noedels.

Bereidingstijd: 15 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

## Garnalen in ketjapsaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ria de Kock

### Ingrediënten

1 el garnalen, gepelde  
1 sch ketjap  
1 mp maïzena  
½ tl olie, sla-  
- peper, versgemalen  
1 sch sherry  
½ el ui, gesnipperd  
- 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.

Verhit de slaolie in uw gourmetpannetje en fruit hierin de uisnippers.  
Voeg de garnalen toe en vervolgens de maïzena. Schep het geheel goed om.  
Blus het dan met een scheutje ketjap en wat sherry en breng het gerecht op smaak met wat versgemalen peper en zout.

## Garnalen met honingknoflook, worst en broccoli.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Optimale recepten

### Ingrediënten

#### Voor de basis:

180 g broccoliroosjes,  
verse  
450 g garnalen, verse  
(16-20 p. 500 g)  
230 g worst, gerookte  
(hoge kwaliteit)

#### Voor de saus:

14 g boter, room-,  
ongezouten  
45 ml honing, vloeibare  
2 tn knoflook, grote  
15 ml olie, olijf-, extra  
vierge  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
30 ml saus, soja-,  
Japanse  
- zout, zee-, naar smaak

### Bereiding.

#### Bereiding worst.

Verhit de olijfolie in een zware koekenpan tot deze glanst.  
Verdeel de worstplakjes gelijkmatig in de pan.  
Bak de worst al omscheppend 4-5 min. tot de plakjes goudbruin zijn.  
Haal de worst uit de pan en houd die apart en warm (het braadvet blijft in de pan).

#### Bereiding broccoli.

Voeg boter toe aan het braadvet in de pan.  
Voeg als de boter gesmolten is de broccoliroosjes toe en bak ze 3-4 min. (de groenten moeten knapperig-gaar zijn met een heldergroene kleur).  
Houd ook de broccoli apart en warm.

#### Bereiding garnalen.

Verhit de pan opnieuw (hij moet heet zijn, maar niet rokend).  
Voeg de garnalen in één laag toe.  
Bak de garnalen 2-3 min. per kant tot ze roze en gekruld zijn (let op - de garnalen moeten sappig blijven).  
Voeg de worst en de broccoli bij de garnalen en schep dit door elkaar.

#### Bereiding honingknoflooksaus.

Meng de honing met de sojasaus.  
Voeg de zeer fijn gehakte knoflook toe.  
Laat de saus onder voortdurend roeren 2 min. indikken.  
Giet de saus over de garnalen, worst en broccoli.

#### Tips:

- Kies verse, grote garnalen (16/20 per pond).
- Gebruik kwaliteitsworst met een goede vetverhouding.
- Selecteer verse, stevige broccoli.

#### Temperatuurbeheersing:

- Handhaaf een constante, middelhoge temperatuur.
- Let op kleur- en textuurveranderingen.
- Timing is essentieel voor perfecte garing.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 385  
Eiwit: 28 g  
Koolhydraten: 24 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 890 mg  
Vet: 20 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

#### Serveersuggesties:

- Serveer het gerecht direct na bereiding.
- Garneer eens met sesam of bieslook.
- Perfect met gestoomde rijst of noedels.

#### Groentevariaties:

- Vervang de broccoli door asperges in het seizoen.
- Voeg eens sugar snaps of peultjes toe.
- Experimenteer eens met Chinese kool.

#### Vleesvariaties:

- Gebruik chorizo voor een Spaanse twist.
- Probeer kipworst voor een lichtere versie.
- Vervang de worst eens door geroosterd buikspek.

#### Sausvariaties:

- Voeg wat gember toe voor extra pit.
- Experimenteer eens met verschillende honingsoorten.
- Probeer eens zwarte knoflook voor een diepere smaak.

#### Serveer- en bewaartips:

- Serveer het gerecht direct voor een optimale textuur.
- Evt. restanten kunnen maximaal 2 dagen bewaard worden.

## Gebakken coquille met zwarte knoflook.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Macro.nl

### Ingrediënten

3 st coquille  
- olie, zonnebloem-  
- zout

### Voor de knoflook-emulsie:

20 g azijn, sushi-  
45 g eiwit  
5 tn knoflook, zwarte  
2 dl olie, zonnebloem-  
- peper  
40 g yoghurt  
- zout

### Bereiding.

Zout de coquilles licht.  
Bak ze aan beide kanten mooi goudbruin aan in een klein beetje olie.  
Denk erom dat je de coquilles niet te lang bakt.

Doe de knoflook samen met de yoghurt, eiwit en azijn in een litermaat.  
Mix dit goed door en voeg met een dun straaltje de olie toe.  
Maak de crème op smaak met zout en peper.  
Bewaar de crème in een spuitzak of spuitfles tot het serveermoment.

### Tip:

Serveer de coquilles eens met puree van knolselderij of knolselderij-plakjes en geraspte macadamianoten.

12

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

## Gegrilde langoustines met kruidenolie.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: VisRecepten.nl

### Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngehakt  
3 el kruiden, verse (bijv.  
tijm, peterselie, munt)  
16 langoustines  
2 limoenen, in partjes  
6 el olie, olijf-  
1 peper, rode, kleine,  
zonder zaadlijsten, in  
ringetjes  
- zout

Bereidingstijd: < 30  
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.

Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Ris de blaadjes van de takjes kruiden en hak ze  
fijn.  
Meng de kruiden met de peperringetjes en de  
knoflook door de olijfolie.  
Voeg zout naar smaak toe.  
Snijd de staart van langoustines vanaf het  
midden - de kop en scharen blijven intact! - in  
de lengte doormidden.  
Leg ze op een met bakplaat met bakpapier en  
besprenkel ze met de helft van de kruidenolie.  
Rooster de langoustines 6-8 min. in de  
voorverwarmde oven.  
Verdeel ze over 4 borden en sprenkel de rest  
van de kruidenolie erover.  
Serveer met de limoen en naar wens knapperig  
ciabatta.

### Tip:

Maak de kruidenolie enkele uren van tevoren,  
zodat de pittige smaak van de rode peper en de  
knoflook kunnen intrekken.

## Gevulde champignons met garnalen.



Menugang: Hapje, snack  
Keuken: Spaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta-Karin

### Ingrediënten

100 g boter  
24 champignons  
100 g garnalen  
2 tn knoflook  
- peper, versgemalen  
1 bs peterselie  
- 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.

Borstel de champignons schoon en haal voorzichtig de steeltjes eruit.  
Meng de boter, 1 el fijngehakte peterselie, de uitgeperste knoflook, wat versgemalen peper en een snufje zout door elkaar.  
Vul de champignons met een paar garnalen en het botermengsel en zet ze ca. 10 min. onder de grill tot ze gaar zijn.  
Zet de champignons één voor één op een lepeltje en dien ze warm op.

## Hollandse garnalencocktail met Aziatische twist.



**Menugang:** Tussen-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** DekaMarkt,  
Eatertainment.nl

### Ingrediënten

2 avocado's, eetrijpe  
3 el azijn, rijst-  
½ tl chilivlokken  
150 g garnalen,  
Hollandse  
3 tk koriander  
1 limoen  
2 el olie, sesam-  
½ tl sesamzaad  
2 sjalotten  
30 g Wasa delicate  
cracker paprika

### Bereiding.

Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees uit de schil.

Rasp de schil van de limoen en pers de vrucht uit.

Snijd de koriander fijn.

Mix de avocado's, de helft van de koriander, 3 el olijfolie, de chilivlokken en de limoenrasp en -sap tot een crème.

Pel en snijd de sjalotten in dunne halve ringen. Marineer deze 10 min. met de rijstazijn.

Meng de sesamolie en het sesamzaad door de Hollandse garnalen.

Verdeel de avocadocrème over de glazen en verdeel hierover de Hollandse garnalen en gemarineerde sjalot.

Steek de paprika crackers erbij, garneer het gerecht met de overige koriander en serveer.

15

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 305

**Eiwit:** 10 g

**Koolhydraten:** 9 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 24,3 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 3 g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Kerrie-garnalen I.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Bahreinse  
Personen: 3  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo, Smulweb

### Ingrediënten

2 bouillonblokjes,  
kippen-  
45 g chutney, mango-  
1 el citroensap  
250 g garnalen  
2 tl kerriepoeder  
2 tn knoflook  
3 el olie, zonnebloem-  
1 snf peper, zwart  
250 g peultjes  
180 g rijst, basmati-,  
gekookt  
1 tl sambal badjak  
1 ui  
2 uien, bos-  
15 g Worcestersaus  
1 snf zout

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar in de kippenbouillon.  
Laat de rijst afkoelen.  
Verhit de olie in de wok.  
Bak eerst de garnalen snel rondom roze en bruin.  
Haal de garnalen uit de pan en zet ze apart.  
Bak in het overgebleven vet de ui, de knoflook, de sambal en de kerriepoeder ca. 3 min.  
Voeg de reepjes peultjes toe en bak die enkele min. mee tot ze beetgaar zijn.  
Voeg de (goed uitgelekte en liefst afgekoelde) rijst toe en bak dit even mee.  
Roer de garnalen en de mangochutney door de rijst.  
Warm alles goed door en PROEF!!  
Breng het op smaak met peper, zout, Worcestersaus en citroensap.  
Meng de lente-uitjes door de rijst.

16

Bereidingstijd: 25 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

## Knoflookgarnalen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Tastyweb.nl

### Ingrediënten

250 g garnalen, grote  
1 el knoflook, gehakte  
1 laurierblad  
2 el olie  
- peper  
¼ tl pepervlokken  
1 el peterselie, vers  
gehakte  
- zout

### Benodigdheden:

2 ovenschaaltjes (en  
zoveel olie als erin past)

### Bereiding.

Verhit de grote hoeveelheid olie (dit is voor in de ovenschaaltjes).  
Verhit de overige olie.  
Bak daarin zachtjes de laurier en pepervlokken.  
Voeg de garnalen toe.  
Bak eventjes door.  
Breng de garnalen op smaak met peper en zout.  
Zet de pan eventjes op een hoog vuur.  
Voeg de knoflook toe.  
Neem de pan weer van het vuur.  
Meng de ingrediënten even goed.  
Verdeel de garnalen over de ovenschaaltjes.  
Overgiet de garnalen tot ze onder de olie staan.  
Bestrooi de garnalen met peterselie.  
Breng de garnalen op smaak met wat peper en 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

## Mosselen 'Budva'.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta, Sjeef.nl

### Ingrediënten

1 el azijn, wijn-  
- bieslook  
- dille  
2 eierdooiers  
2 el kappertjes  
1 tn knoflook  
1 laurierblad  
2½ kg mosselen, verse  
- mosterd  
3 el olie  
- peper, versgemalen  
1 bs peterselie  
1 stj selderie  
- tijm  
2 uien  
½ l wijn, witte

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.

Maak de mosselen goed schoon.

Spoel ze en verwijder mosselen die beschadigd zijn of niet dicht gaan.

Hak de uien, de selderie en de peterselie fijn.

Breng één van de gehakte uien, de selderie, de peterselie, het laurierblad, zout, versgemalen peper, 1 el olie, enkele eetlepels water en de azijn aan de kook.

Voeg de mosselen toe en laat ze 10-15 min. in een gesloten pan koken tot de schelpen open staan.

Doe de mosselen in een voorverwarmde schaal.

Zeef het kooknat.

Fruit de andere gehakte ui en het fijngehakte teentje knoflook in de resterende olie.

Voeg het kooknat, de kappertjes en de mosterd toe en laat het geheel opkoken.

Kluts de eierdooiers, voeg de gehakte kruiden toe, breng het geheel op smaak en verdeel het over de mosselen.

### Tip:

Lekker met frietjes of met brood.

## Mosselen met knoflook, witte wijn en room.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Belgische,  
Franse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

- boter
- 3 tn knoflook
- 4 kg mosselen
- peper, zwarte, vers-  
gemalen
- peterselie, verse
- 200 ml room
- sausbinder
- 1 ui
- 200 ml wijn, witte,  
droge
- 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.

Maak de mosselen goed schoon.  
Spoel ze en verwijder mosselen die beschadigd zijn of  
niet dicht gaan.  
Pel en snipper de ui.  
Stoof 'm glazig in een heel ruime kookpot met wat  
boter.  
Doe er de mosselen bij en overgiet ze met de wijn.  
Kruid ze met versgemalen zwarte peper.  
Zet het deksel op de pot en laat de mosselen open  
komen - schud ze tussendoor een keertje op.  
Haal van het vuur.  
Giet de mosselen in een vergiet en vang het  
kookvocht op.  
Doe de mosselen weer in de kookpot en zet er het  
deksel op om ze warm te houden.  
Pel de knoflook en pers 'm.  
Doe 'm met het kookvocht van de mosselen in een  
pannetje en breng het aan de kook. Laat het inkoken  
tot de helft.  
Voeg de room toe en laat het indikken (opgelet, laat  
de saus niet meer koken!).  
Is de saus te dun, gebruik dan evt. een beetje  
sausbinder.  
Breng het geheel op smaak met peper en evt. een  
klein beetje zout.  
Overgiet de mosselen met de saus en schep het  
geheel om.  
Werk het gerecht af met gehakte peterselie.

### Tip:

Lekker met frietjes of met brood.

## Mosselen met rode wijnsaus.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

40 g bloem  
40 g boter  
200 g champignons  
½ l kookvocht van de  
mosselen, gezeefd (of  
visbouillon)  
1 zk kruiden, mossel-  
1 kruidnagel  
1 laurierblad  
2 kg mosselen, verse  
- peper, versgemalen  
½ el suiker  
1 ui, gesnipperde  
1 dl wijn, rode  
- 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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kook de mosselen met de mosselkruiden.  
Haal het mosselvlees uit de schelp en leg het in  
een vuurvaste schotel.  
Zeef het kookvocht en houd dit apart.  
Kook de schoongemaakte champignons in  
water met wat zout half gaar.  
Scheep ze uit het vocht en laat ze goed  
uitlekken.  
Snijd ze in tweeën en leg ze op de mosselen.  
Smelt de boter in een pan en doe er, als deze  
gaat bruisen, de ui, het laurierblad en de  
kruidnagel in.  
Voeg er als laatste, onder goed roeren met een  
garde, de bloem aan toe.  
Laat dit alles gaar worden.  
Doe er het kooknat of de visbouillon bij en  
breng het geheel, onder goed  
roeren, aan de kook.  
Voeg vervolgens de rode wijn, de suiker en  
naar smaak peper en zout toe.  
Giet de saus over de mosselen en de  
champignons en laat dit alles ca. 5  
min. in een oven van 180°C zachtjes stoven.

### Tip:

Serveer het gerecht met witte rijst en rode  
wijn.

## Mosselpotjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Het internationaal kookboek (Marine)

### Ingrediënten

3 el broodkruim  
75 g boter  
1 tn knoflook  
200 g mosselen,  
gekookte mosselen  
(eventueel uit  
diepvries)  
1 mp paprikapoeder  
- peper  
2 el peterselie,  
fijngeknipte  
- stokbrood  
1 1/2 tl tomatenpuree  
- 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.

**Verwarm de oven voor op 200°C.**

Meng de zachte boter met alle overige ingrediënten (behalve de mosselen).

Verdeel de helft van het botermengsel over 4 ovenvaste potjes (soufflépotjes) en leg hier de (ontdooide) mosselen op en vervolgens de rest van de boter.

Laat de mosselen in de hete oven gratineren en door en door warm worden.

Serveer met stokbrood.

## Mosselspiesjes 'Sylt'.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: ManInDeZorg.nl

### Ingrediënten

- brood, wit, geroosterd
- chilipeper
- ½ citroen, sap van
- 100 g garnalen, grote of  
shrimps uit de diepvries
- 400 g mosselen,  
gekookte
- 3 el olie
- sojasaus, scheutje
- 50 g spek, doorregen
- 12 zilveruitjes
- 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 het spek in smalle repen.  
Rijg de mosselen om en om met de  
garnalen, de uitgelekte zilveruitjes en de  
spekrepen aan de grilleerpennen.  
Bestrijk de spiesen met een marinade van  
sojasaus, citroensap en olie.  
Leg ze onder de grill en draai ze eenmaal om.  
Kruid met zout en wat chilipeper na en geef er  
geroosterd witbrood bij.

## Noedelsoep met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2004, Carta

### Ingrediënten

2 bouillontabletten, vis-  
2 pk garnalen, roze  
1½ zk noodles, wok-  
3 el olie, zonnebloem-  
2 paprika's, rode  
1 peper, rode  
1 zk roerbakmix,  
Oosterse  
4 el saus, vis-

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 490  
Eiwit: 27 g  
Koolhydraten: 60 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.  
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de peper heel fijn.  
Verhit de olie in een soeppan.  
Fruit de paprika en de peper 3 min.  
Voeg de roerbakmix toe en bak het geheel al roerend 5 min.  
Voeg de bouillontabletten en 1¼ l water toe.  
Breng de soep aan de kook.  
Voeg de noodles en de garnalen toe en verwarm het geheel door en door.  
Breng de soep op smaak met de vissaus, zout en versgemalen peper.

### Tip:

Lekker met kroepoek.

## Pasteitje met romige Hollandse garnalen.



**Menugang:** Amuse-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo, Smulweb,  
VisRecepten.nl, Wendy  
van de Geest

### Ingrediënten

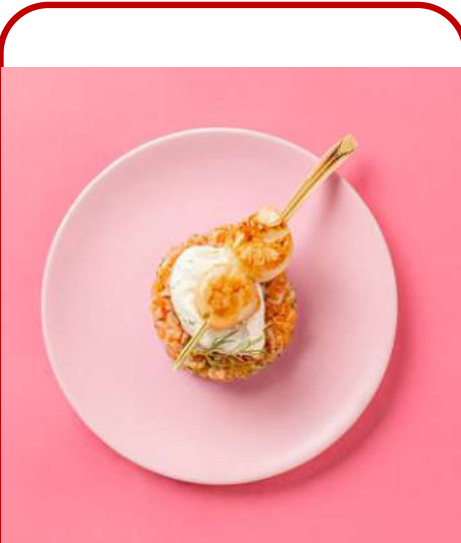
239 g Boursin Knoflook  
& Fijne Kruiden  
50 g dille  
200 g garnalen,  
Hollandse  
4 pasteibakjes  
30 ml room, slag-  
1 sjalot

**Bereidingstijd:** 15-20  
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 het sjalotje fijn.  
Verwarm de pasteitjes volgens de verpakking.  
Fruit het sjalotje aan op laag vuur tot ze glazig zijn.  
Voeg de Boursin Knoflook & Fijne Kruiden toe,  
roer alles door elkaar en verwarm het 1 min.  
Voeg een scheutje slagroom toe, doe de  
garnalen erbij en warm dit heel kort mee.  
Vul de pasteitjes en werk ze af met dille.

## Romige zalmtartaar met coquille en limoengras.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo.nl**

### Ingrediënten

2 stl citroengras  
8 coquilles  
10 g dille, verse  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
50 ml room, slag-  
125 ml room, zure  
1 el sap, limoen-  
50 g zalm, gerookte  
200 g zalmfilet



### Bereiding:

Snijd de zalmfilet en de gerookte zalm met een scherp mes in heel fijne blokjes.

Hak de dille.

Meng de zalm met ¼ el dille, 2 el olijfolie, limoensap en breng het op smaak met peper en evt. zout.

Klop de slagroom op en meng deze met de zure room.

Roer er de rest van de dille door en breng ook dit op smaak.

Verdeel de zalm en schep er 1 el dilleroom op. Verwijder het buitenste blaadje van het citroengras, snijd er het dunne uiteinde af en halveer ze in de lengte.

Snijd er een puntje aan en prik op elk 'spiesje' 2 coquilles.

Bak ze aan elke kant 1 min. in een pan met olijfolie en breng ze op smaak met wat peper. Leg het spiesje op de dilleroom.

### Tip:

Schenk er een glas "Mannenliefde" bij.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 321

Eiwit: 21,4 g

Koolhydraten: 2,2 g

w/v suikers: 1,7 g

Natrium: - mg

Vet: 24,3 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 11,1 g

Vezels: 0 g

Groente: - g

Zout: 0,7 g

## Salade met krab en ei.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

1 citroen  
4 eieren, hardgekookte  
100 g krab, uit blik, in  
eigen nat  
1 paprika, gele  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
- peper  
20 ml room, tot 15% vet  
1 zk rucola  
4 stgl selderij  
4 tomaten  
250 g yoghurt, magere,  
0% vet  
- zout

### Bereiding.

Snijd de eieren in vieren.

Meng de yoghurt, room en geraspte schil van de citroen en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de paprika's, selderijstengels en tomaten in stukjes.

Doe de groenten met het krabvlees bij de yoghurtdressing en laat 15 min. trekken in de koelkast.

Roer de rucola met de eieren door de salade en serveer.

26

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

## Sambal goreng mossel - hete mosselen.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Salamat makan

### Ingrediënten

2 tn knoflook,  
fijngesneden  
1 tl laos  
1 zk mosselen, verse (2  
kg - nog in schelp)  
- nootmuskaat  
- olie, sla-  
- peper  
1 st prei, in ringen  
- sambal  
1 bs selderie, schone (6  
á 8 st.)  
1 tomaat, grote, in  
stukjes  
1 ui, grote, in ringen  
2 uien, grote,  
fijngesneden  
- zout

### Bereiding.

Was de mosselen.

Kook de mosselen in wat water met de  
uienringen, wat prei en de hele selderie.

Haal de mosselen, indien gaar, uit de schelp.

Laat de mosselen uitlekken.

Fruit de knoflook, de stukjes ui en de stukjes  
tomaat en sambal naar smaak in wat slaolie.

Voeg de mosselen er aan toe en maak af naar  
smaak.

Serveer de mosselen bij witte rijst of gewoon  
bij de borrel.

27

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

## Schrobbelèr gamba's.



**Menugang:** Hapje,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Schrobbelèr

### Ingrediënten

**12 gamba's, ongepelde  
(ontdood)**

### Voor de saus:

**1 tn knoflook  
1 sch olie, zonnebloem-  
1 bs peterselie  
200 ml room, koks-  
100 ml Schrobbelèr  
½ sinaasappel, sap van  
1 ui, zoete**

### Voor de opmaak:

**1 ciabatta- of stok-  
brood, versgebakken  
- peper, versgemalen  
- zout**

### Bereiding.

Kies voor gamba's waarvan het darmkanaal al is verwijderd of knip de staarten anders langs de rug open en snijd het vlees lichtjes in. Verwijder dan met een scherp mesje het darmkanaal.  
Maak de ui schoon en snipper fijn.  
Snijd de peterselie fijn en pers de knoflook uit. Verwarm een scheutje olie in een bakpan en fruit er de ui met de peterselie in.  
Zet het vuur hoger en voeg de gamba's toe. Laat bakken tot ze beginnen te kleuren en voeg dan de knoflook toe.  
Blus het geheel af met de koksroom en de Schrobbelèr.  
Voeg het sinaasappelsap toe.  
Laat het geheel zachtjes inkoken.  
Breng evt. nog op smaak met zout en versgemalen peper.  
Serveer de hete gamba's in de saus met het gesneden brood.  
Gebruik het brood om lekker in de saus te dippen.

**Bereidingstijd:** 15 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

## Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.



Menugang: Hoofd-,  
voorgerecht  
Keuken: Antilliaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: AntilliaanseKeuken.nl

### Ingrediënten

3 aardappelen, in  
blokjes  
8 garnalen, grote,  
gepelde  
1 kg kabeljauwfilet  
(vers of diepvries)  
2 limoenen (of  
citroenen)  
2 bl oesters\*  
(verkrijgbaar bij de  
Antilliaanse Toko's)  
2 el olie  
250 g soepgroente  
2 tomaten, grote, in  
blokjes  
5 visbouillontabletten  
2½ l water

\*verkrijgbaar bij de  
Antilliaanse Toko's

### Bereiding.

Bak de soepgroente in de olie glazig.  
Voeg de tomaten, het water en 4  
visbouillontabletten toe en laat de soep aan de  
kook komen.  
Scheep het schuim eraf tot er geen schuim meer  
te voorschijn komt.  
Voeg de aardappelen toe en kook de soep tot de  
aardappelen gaar zijn.  
Voeg nu de vis en de garnalen toe en kook die  
ca. 7 min. (tot ze net gaar zijn).  
Doe evt. het resterende tablet in de soep en  
voeg er als laatste de oesters bij.  
Ze mogen niet lang mee koken, anders vallen  
ze uit elkaar.  
Serveer de soep met de in partjes gesneden  
limoen (of citroen).

Bereidingstijd: 20 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

## Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Mistrix-recepten.nl

### Ingrediënten

200 g bloemkool  
150 g chorizo  
200 g garnalen,  
(Noorse)  
4 el olie (of vloeibare  
boter)  
1 paprika, gele, kleine  
1 paprika, groene,  
kleine  
1 paprika, rode, kleine  
- peper, versgemalen  
- tijm  
½ blj tomaatblokjes (à  
400 g) (of 2 tomaten in  
blokjes)  
1 ui, grote  
- zout

### Bereiding.

Pel de ui en snijd deze overdwars in schijfjes.  
Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.

Snijd de chorizo (stukje) in kleine blokjes en de bloemkool in kleine roosjes.

Verhit de olie of boter in een wok of hapjespan en roerbak de ui, de paprikareepjes en de bloemkoolroosjes ± 3 min.

Voeg de chorizo toe en bak deze ± 2 min. mee.

Voeg de tomaatstukjes met het vocht toe.

Voeg tijm, zout en versgemalen peper naar smaak toe.

Laat het gerecht ± 2 min. sudderen.

Schep er dan de garnalen door en warm het gerecht nog 1 min. zachtjes op.

### Tips:

- Lekker met rijst.
- Deze schotel wordt extra feestelijk als u er ook gekookte mosselen en stukjes kabeljauwfilet aan toevoegt. Ga dan uit van de volgende hoeveelheden: 75 g chorizo, 200 g kabeljauwfilet in blokjes, 100 g Noorse garnalen en 100 g gekookte mosselen. Voeg de kabeljauwblokjes samen met de chorizo toe en de mosselen samen met de garnalen.

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

## Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

40 g boter, zoute  
2 blk bouillon, groente-  
1 citroen, geraspt en  
uitgeperst  
1 tn knoflook, fijn-  
gesneden  
2 kreeften  
- olie, olijf-  
- peper  
40 g peterselie, grof-  
gesneden  
1 sjalot, gesnipperd  
450 g soep, kreeften  
100 g spinazie, baby-  
400 g tagliatelle

### Bereiding.

Laat de kreeften ontdooien in de koelkast.  
Fruit de knoflook en sjalot aan in een scheutje  
olijfolie en blus met de kreeftensoep.  
Laat de soep 20 min. op laag vuur inkoken en  
voeg de babyspinazie toe.  
Breng een grote pan met 3 l water aan de kook.  
Voeg hier de bouillonblokjes aan toe.  
Kook vervolgens de tagliatelle in een pan  
volgens de aanwijzingen op de verpakking al  
dente.  
Giet af en meng de helft van de zoute boter  
door de pasta.  
Zet e tagliatella apart met een deksel op de  
pan.  
Leg de hele kreeften in de pan met bouillon en  
warm ze ca. 2 min. op.  
Neem de kreeften met een schuimspaan uit de  
pan en leg ze op een plank.  
Zet de punt van een groot scherp mes precies in  
het gleufje tussen de ogen van de kreeft.  
Snijd de kreeften in de lengte doormidden.  
Haal wat er in het hoofd en lijf zit eruit.  
Verdeel de rest van de boter in kleine vlokjes  
over het kreeftvlees.  
Meng de kreeftsaus door de tagliatelle en  
verdeel die over 4 diepe borden.  
Leg een halve kreeft op ieder bord en garneer  
met peterselie, verse peper en citroenrasp en -  
sap.

**Bereidingstijd:** 25 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

## Thaise mosselen met limoen.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**

**Keuken: Thaise**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\*\***

**Bron: DekaMarkt**

### Ingrediënten

2 cm gember  
400 g groenten, wok-,  
Thaise  
2 tn knoflook  
4 tk koriander  
2 limoenen  
400 ml melk, kokos-  
3 kg mosselen  
1 el pasta, curry-, rode  
300 g rijst, witte

### Bereiding.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Schrap de schil van de gember en snijd de gember fijn.

Rasp de schil van 1 limoen en pers de vrucht uit, snijd de andere limoen in parten.

Ris de blaadjes van de koriander.

Verhit een wok met 2 el zonnebloemolie en bak de knoflook, de gember, de rode currypasta en de wokgroenten gedurende 4 min.

Voeg de kokosmelk, de limoenrasp, het limoensap, de helft van de koriander en de mosselen toe.

Kookhet geheel nog ca. 7 min. (tot de mosselen open zijn).

Breng intussen een pan met water aan de kook en kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Giet de rijst af.

Verdeel de rijst over de borden, schep de mosselen met de groente op de rijst.

Garneer de borden met de limoenparten en de rest van de koriander.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 735

Eiwit: 41,6 g

Koolhydraten: 83,3 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 25,2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 23,7 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Tom yum goong soep.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Aziatische,  
Thaise  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** WahNamHong.nl

### Ingrediënten

1 l bouillon  
1 bl champignons, stro-  
(straw mushrooms)  
1-2 el chilipasta, Thaise,  
rode  
2 chilipepers, rawit-,  
verse, in ringen  
gesneden  
2 stl citroengras  
12 garnalen  
2 tn knoflook, fijngehakt  
2 korianderwortels  
1 stj laos, geraspt  
1 limoen  
4 limoenblaadjes  
2 el saus, vis-

### Bereiding.

Breng in een ruime pan de bouillon aan de kook.  
Hak de onderste gedeeltes van de citroengras fijn.  
Voeg deze samen met de overgebleven stengels citroengras, de limoenbladeren en de korianderwortels.  
Breng het aan de kook.  
Snijd de champignons in plakjes of doormidden. Zet het vuur lager zodra de soep kookt.  
Voeg de knoflook, de laos, de chilipeper, de champignons en de vissaus toe.  
Roer het goed door en laat het 3 min. zachtjes koken.  
Voeg de garnalen toe en laat deze zachtjes meekoken tot ze roze zijn (ca. 3 min.).  
Zet het vuur uit en proef de soep.  
Breng de soep op smaak met de chilipasta (zoek naar een evenwicht van zout, zuur en pittig).  
Voeg, als de soep niet zout of smaakvol genoeg is, dan 1 el of meer vissaus toe.  
Voeg, indien de soep te zuur is, een beetje suiker toe.  
Voeg, als de soep te pittig is (Tom Yum hoort beetje pittig te zijn!), dan een beetje kokosmelk toe.  
Voeg, als de soep te zout is, dan nog een scheutje limoensap toe.  
Schep de soep in kommen en strooi indien gewenst een paar blaadjes koriander en extra chilipepers over.

### Tips:

- Gebruik garnalen met kop en schil. Snijd de koppen af en bak deze in de pan, voordat je de kippenbouillon toevoegd. Gebruik voor extra pittigheid 1 verse chilipeper, in ringen gesneden.
- Wil je een romige soep proberen, voeg dan op het einde een scheutje kokosmelk toe aan de soep.

Bereidingstijd: 10 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

## Tong met een mousseline van Hollandse garnalen en witbier.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Visculinair,  
Visrecepten.nl

### Ingrediënten

1 bs asperges, groene  
1 dl bier, wit-  
110 g boter  
2 el boter, bak-  
½ citroen, sap van  
2 eidooiers  
80 g garnalen,  
Hollandse, gepelde  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
8 tomaatjes kers-  
4 tongfilets  
2 strnk witlof  
- zout

### Bereiding.

Kook de asperges 'al dente' in gezouten water gedurende 5 min. en houd ze warm.  
Snijd de witlof julienne en maak ze aan met wat zout, versgemalen peper en citroensap.  
Laat het witbier inkoken tot minder dan de helft.  
Voeg de eidooiers toe en klop ze op een zacht vuur tot een mooi en vooral stevig schuim.  
Roer de gesmolten boter door de saus.  
Breng de saus op smaak met zout, peper en citroensap.  
Voeg de garnalen toe en schep ze er voorzichtig door.  
Bak de tongfilets om en om in een ruime pan met de boter, breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.  
Laat ondertussen de kerstomaatjes poffen in hete olijfolie.  
Schik de visfilets op warme borden, leg er de asperges en witlof langs, lepel de saus er rond en garneer ze met een kerstomaatje.

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

## Visfilets met mosselen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

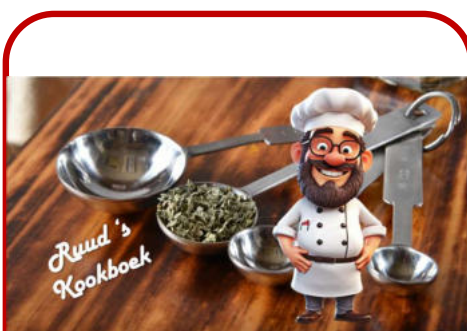
1 klj boter  
1 sch cognac  
1 el ketchup, tomaten-  
1 el mosselen  
- tabasco  
1-2 visfilets,  
gepaneerde

**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.

Verhit de boter en bak hierin de visfilets aan beide kanten goudbruin.  
Doe ze over op uw bord.  
Verhit de mosselen snel in het pannetje en voeg de tomatenketchup toe.  
Breng het geheel op smaak met tabasco en een klein scheutje cognac.  
Giet daarna de mosselen met de saus over de visfilets.

## 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                  |

36



v2.5

| Afkorting  | Betekenis         |
|------------|-------------------|
| kpl        | Klein plukje      |
| kpt        | Klein potje       |
| krr        | 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              |
| trs        | Trosje            |
| tub        | Tube              |
| vel        | Volle eetlepel    |
| vl         | Vel               |
| vrk        | Vierkantje        |
| vlt        | Vingerlengte      |
| voorb.tijd | Vorbereidingstijd |
| wgl        | Wijnglas          |
| zk         | Zak(je)           |

37

