



*Ruud 's Kookboek*

*Heilbotrecepten II v0.3*

## **Inhoudsopgave.**

|                                             |   |
|---------------------------------------------|---|
| Bladspinazie met Parmezaan en visfilet..... | 3 |
| Heilbot met papaya.....                     | 4 |
| Heilbotfilet met garnalen en mosselen. .... | 5 |
| Gebruikte afkortingen.....                  | 6 |

## Bladspinazie met Parmezaan en visfilet.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Guido de Vliegheer

### Ingrediënten

- boter  
50 g kaas, Parmezaan-,  
gemalen  
- peper, versgemalen  
¼ l saus, béchamel-  
400 g spinazie, blad-,  
verse  
400 g visfilet (vb.  
kabeljauw, heilbot, ...)  
- zout

### Bereiding.

Spoel de spinazie en ontdoe ze van de grootste nerven.

Stoof de spinazie 10 min. in weinig water met deksel op de pan (af en toe roeren).

Bak ondertussen de vis in wat boter.

Kruid de vis met versgemalen peper en zout.

Maak een dikke béchamelsaus door de Parmezaankaas erdoor te roeren en deze volledig te laten smelten.

Doe de spinazie met het kookvocht bij de saus, kruid het geheel met peper en zout en roer het goed om

Schep dit op 4 voorverwarmde borden.

Leg op ieder bord een stuk vis boven op de spinazie (je kan de vis ook eerst in stukjes verdelen en door het braadvocht in de pan roeren).

### Tip:

Serveer het gerecht met stokbrood.

### Wijntip:

Een droge witte wijn (vb. een Italiaanse Chardonnay).

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

## Heilbot met papaya.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Mediteriaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta,  
Visrecepten.com

### Ingrediënten

12 asperges, mini-  
½ brgls cognac  
100 g heilbotfilet,  
gerookte  
1 papaya  
1 dl room, slag-  
- tagliatella (of  
spaghetti)  
100 g zalmfilet,  
gerookte  
- zout

### Bereiding.

Kook de asperges en de tagliatella (of spaghetti) beetgaar.

Laat ze afkoelen.

Snij de geschilde papaya in reepjes.

Rol 3 asperges per plakje zalm en 3 reepjes papaya per plakje heilbot.

Kook de slagroom met een snufje zout en de cognac in tot een sausje.

Serveer de visrolletjes op een bedje van tagliatelle of spaghetti en besprenkel het geheel met het sausje.

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

## Heilbotfilet met garnalen en mosselen.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta,  
Visrecepten.com

### Ingrediënten

- bloem
- 150 g champignons
- 100 g garnalen, Noorse
- 600 g heilbotfilet
- 1 hv mosselen,  
gekookte
- paprika poeder
- peper, versgemalen
- 1 dl room
- 1 el tomatenpuree
- 2 uien
- 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 onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de heilbotfilet in stukjes en bestrooi ze met versgemalen peper, zout en een beetje paprikapoeder.  
Strooi lichtjes wat bloem over de visstukjes en roerbak ze in hete olie gedurende 5-7 min. voorzichtig schuddend.  
Bak de garnaaltjes en mosseltjes even mee.  
Bak in een andere pan de gesneden champignons en de in ringen gesneden uien gaar.  
Voeg hier de wijn, de room, de tomatenpuree en een halve el bloem aan toe.  
Breng de saus al roerend aan de kook en laat hem 5 min. zachtjes pruttelen.  
Serveer de saus apart bij de vis.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

| Afkorting | Betekenis               |
|-----------|-------------------------|
| #         | Aantal                  |
| ael       | Afgestreken eetlepel    |
| akl       | Afgestreken koffielepel |
| atl       | Afgestreken theelepel   |
| bal       | Balletje                |
| bgl       | Bierglas                |
| bk        | Bekertje                |
| bkj       | Bakje                   |
| bl        | Blik                    |
| bld       | Blaadje                 |
| blj       | Blikje                  |
| blk       | Blok                    |
| blkj      | Blokje                  |
| bol       | Bolletje                |
| brd       | Bord                    |
| brgl      | 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                 |
| jgl       | 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       |
| krrp       | 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              |
| trsje      | Trosje            |
| tub        | Tube              |
| vel        | Volle eetlepel    |
| vl         | Vel               |
| vrk        | Vierkantje        |
| vlt        | Vingerlengte      |
| voorb.tijd | Vorbereidingstijd |
| wgl        | Wijnglas          |
| zk         | Zak(je)           |

