



Ruud 's Kookboek

Zwaardvisrecepten II v0.1

Inhoudsopgave.

Zwaardvis met een korstje van salsa verde.	3
Gebruikte afkortingen.....	4

Zwaardvis met een korstje van salsa verde.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten

- olie, olie-
2 zwaardvissteaks,
dikke

Voor de salsa verde:

1 el boter
1 paprika, groene
2 el peterselie, blad-,
gehakt
1 tn knoflook, gepeld en
gesnipperd
1 el koriander, gehakt
- olie, olijf-
2 el meel, paneer-
- peper, versgemalen
1-2 tf peterselie
2 sjalotjes, gepeld en
gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Fruit de sjalotjes en de knoflook glazig in een
scheutje olijfolie.
Spoel de paprika en dep die droog.
Verwijder de zaadlijsten en de zaadjes en snijd het
vruchtvlees
in kleine stukjes.
Doe de paprika bij de uien en de knoflook.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Haal het van het vuur en roer de gehakte koriander
en bladpeterselie door het mengsel.
Laat het afkoelen en hak het extra fijn in de
keukenmachine.
Doe er dan het paneermeel en de boter bij.
Verhit een beetje olijfolie in een ovenvaste pan of
schaal en schroei de zwaardvis aan beide kanten
dicht.
Scheep op elke vis een flinke laag salsa verde en zet de
vis 20 min. in de voorverwarmde oven of tot de vis
niet meer doorschijnend is.
Laat de vis nog even kleuren onder een hete grill.
Garneer het met de gespoelde en drooggedepte
peterselie.

Tips:

- Lekker met gebakken aardappelen.
- Geef bij dit zomerse gerecht een lekkere, groene
salade met rode uiringen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 20 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

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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
bd	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)
fl	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
kn	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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	Winglas
zk	Zak(je)

