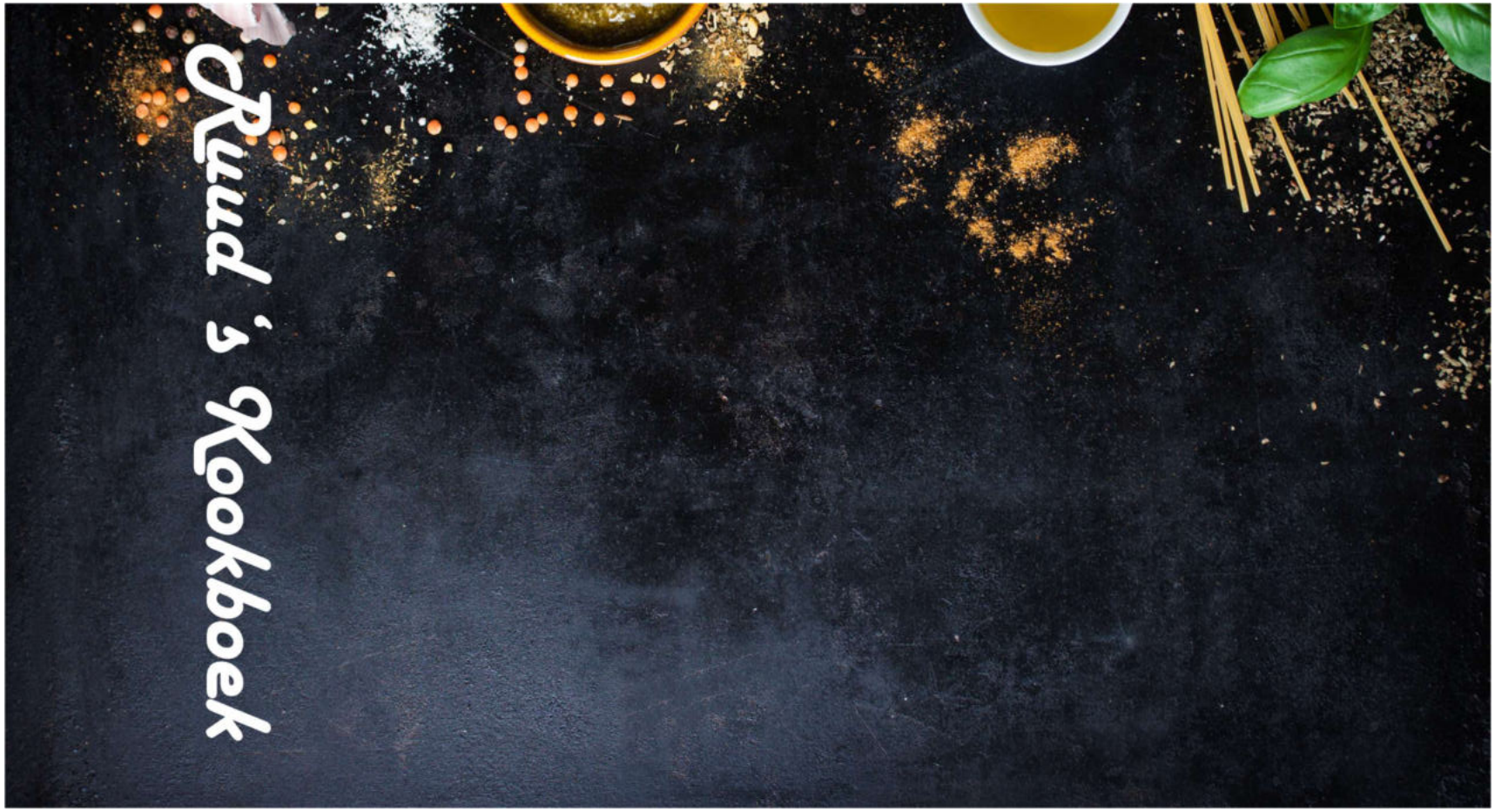


Zeevruchtrecepten II v5.7

Inhoudsopgave.

Asperges met noordzeekrab en kwartelei. 4
Avocado con gambas - avocado met garnalen. 6
Bami goreng gamba. 7
Bami met broccoli en gamba's. 8
Bami met garnalen en ham. 9
Bami met krabomelet. 10
Biefstuk en zeevruchten met romige knoflook-Parmezaanse saus. 11
Broodje mosselen. 13
Camarao grelhado com molho cru. 14
Chipirones a la plancha - kleine inktvisjes van de hete plaat. 15
Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm. 16
Coquille. 17
Coquille met kersen en vanilledressing. 18
Crostini met mosselen en rucolapesto. 19
Garnalen in knoflookboter. 20
Garnalentoast-driehoekjes. 21
Gebakken rijst met ketjap en garnalen. 22
Gebakken scampi's op een spiegeltje van kerriesaus. 23
Gefrituurde reuzengarnalen. 24
Gegrilde forel met spek en zeekraal. 25
Gespietste kruidige Sint-Jacobsschelpen. 26
Gevulde groene Australische mosselen. 27
Ha Cheung Fan - rijstflensjes. 28
Hapje erwtenvelouté met gebakken ravioli en coquille. 30
Hapje met rivierkreeftjes en zeekraal. 31
Hartige vlaai met mosselen. 32
Italiaanse mosselpan. 33
Jhinga sambal - garnalen-eierensambal. 34
Knoflookgarnalen met pepertjes. 35
Kreeft met kruidenboter. 36
Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen. 37
Langoustines alla busara. 38
Lepelhapje van mosselen met basilicum. 39
Merluza koxkera con espárragos - Baskische heek met asperges en venusschelpen. 40
Mousse van kreeft ..... la Chartreuse. 41
Mosselen in room. 42
Mosselen met citroen-mayonaise dipsaus. 43
Mosselen met crème fraîche saus. 44
Mosselen met selderij in bier. 45
Mosselen met spaghetti II. 46
Mosselspiesjes. 47
Oesters met avocado en basilicum. 48
Oesters met Aziatische dressing. 49
Pittige boerenkoolstamppot met wokgarnalen en pecannoten. 50
Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue. 51
Roergebakken asperges met garnalen. 53
Romig mosselsoepje met saffraan, venkel en dragon. 54
Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing. 55
Scampi diabolique. 56
Schelp met garnalensalade. 57
Sorbet van tomaat met garnaaltjes. 58
Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook. 59
Taco's met surimi en ananas. 60
Thaise bouillon met Hollandse garnalen. 61
Vlaamse mosselen in bier. 62
Zeevruchtentaart. 63
Zeewiertapenade. 64
Gebruikte afkortingen (v2.6). 65

Asperges met noordzeekrab en kwartelei.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: *
Bron: Njam!, Thierry Theys

<u>Ingrediënten</u>

<u>Voor de krabsalade</u>:

1 krab, noordzee-
1 limoen, sap van
- mayonaise
- peper, versgemalen
- zout

<u>Voor jus van krab</u>:

1 klnt boter
1 stl citroengras
- citroensap
1 tn knoflook, geplet
1 tk koriander
1 laurierblad
- peper, zwarte
2 stl peterselie
1 tk tijm
20 g tomatenpuree
1 ui, fijngesnipperd
20 cl wijn, witte
1 wortel, fijngesneden

<u>Bereiding</u>.

<u>Krab:</u>

Breng water aan de kook.
Kook daarin de krab gedurende 3-5 min.
Hoe groter de poten hoe zwaarder de krab, hoe langer hij moet koken.
Laat de krab afkoelen.
Hak het pantser in stukken en verwijder het vlees.
Breng het krabvlees naar eigen voorkeur op smaak met mayonaise, een beetje limoensap, versgemalen peper en zout.
Leg een keukenring in een kommetje en vul daarin de krabsalade.

<u>Jus van krab</u>:

Verhit wat olijfolie in een pan en kleur daarin de koppen en de schalen van de krab aan samen met de fijngesnipperde ui, wortel en knoflook.
Bevochtig het geheel met de witte wijn en laat het tot de helft inkoken.
Zet het onder water, doe er tomatenpuree en de kruiden bij en laat het 1½ u. koken.
Giet het door een fijne zeef.
Werk het af met vers citrussap en een klontje boter.

<u>Asperges</u>:

Schraap de asperges.
Kook 2 asperges beetgaar.
Snijd van de resterende asperge dunne slierten met een dunschiller.
Rol ze op en leg ze in ijswater.
Laat ze uitlekken en breng ze op smaak met peper en zout, olijfolie en wat limoensap.
Snijd de gekookte asperges middendoor en in stukken.

<u>Kwartelei</u>:

Breng water tot op een temperatuur van 64°.
Leg daarin voorzichtig de kwarteleitjes en laat ze 12. min op deze temperatuur garen.
Pel de eitjes.
Scheid voorzichtig de dooier van het eiwit.
Kruid de dooier.

<u>Serveren</u>:

Leg de dooier op de krabsalade.
Werk het af met het eiwit, de aspergerolletjes, aspergestukjes, wat krokante toastjes, frisse zomerse kruiden en eetbare bloemblaadjes.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de asperges:

3 asperges
- limoensap
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de eitjes:

- krokante toastjes (van zuurdesembrood)
5 kwarteleieren

Voor de afwerking:

- blaadjes van een eetbare bloem (anjers, viooltjes, Oost-Indische kers, rozen, saliebloemen of tagetes)
- zomerkruiden, verse (jonge posteleinn, dille of mosterdsla

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

Avocado con gambas - avocado met garnalen.



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

Ingrediënten

2 avocado's,
gehalveerd, zonder pit
- citroensap
- citroenschijfjes
100 g garnalen,
gepelde-
¼ tl knoflookpoeder
2 el mayonaise
1 el room
1 tl saus, chili-
1 el tomatenketchup

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.

Wrijf de snijvlakken van de avocado's met citroensap in om verkleuring te voorkomen.
Roer de mayonaise, de tomatenketchup, de room, de chilisaus, een snuf zout en de garnalen door elkaar en schep dit mengsel in de holte van de avocado's.
Serveer de avocado's met schijfjes citroen.

Bami goreng gamba.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 24Kitchen, Carta, Danny Jansen

Ingrediënten

4 eieren
250 g gamba's
3 cm gember, verse
1 tn knoflook
1 tl kurkurma
3 cm laos
250 g mie, eier-
- olie, sesam-
- olie, zonnebloem-
1 paprika, rode
1 peper, rode
200 g spinazie, jonge
1 ui, rode
2 uien, bos-
- zout

- rasp

Bereiding.

Kook de mie gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Maak de gamba's schoon.
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
Snijd de bosui in schuine stukjes van circa 3 centimeter.
Schil en rasp de gember.
Pel en hak de knoflook.
Pel en snipper de ui.
Hak de peper fijn.
Schil en snijd de laos in stukken.
Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de knoflook, de ui, de gember, de peper en de laos met de kurkuma ca. 1 min.
Voeg de paprika, de bosui, de gamba's, de spinazie en de mie toe.
Schud de inhoud van de wok goed door elkaar.
Breng de bami op smaak met een beetje zout en een scheutje sesamolie.
Bak de eieren.
Serveer de eieren bij de bami goreng gamba.

Tips.

Je kunt ook eerder bereide mie gebruiken.
Bijvoorbeeld wat je over hebt van een andere maaltijd.
Serveer bij de bami goreng ook kroepoek, atjar, seroendeng en gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 20 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

Bami met broccoli en gamba’s.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

300 g broccoliroosjes
300 g gamba’s (diepvries), ontdooid
3 cm gemberwortel, geschild en geraspt
400 g kipfilet, in stukjes
2 tn knoflook, gesnipperd
3 el korianderblad, grof gehakt
250 g mie, eier-, Chinese
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
3-4 el saus, soja-
150 g shii-take
125 g taugé
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Spoel de gamba’s af met koud water en dep ze droog met keukenpapier.
Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking net gaar.
Spoel de mie af onder koud stromend water.
Verhit de olie in een ruime wok en roerbak de kip mooi bruin.
Voeg de ui met de knoflook en de gemberwortel toe en roerbak het geheel 6 min. op een halfhoog vuur.
Voeg de broccoli en de shii-take toe en roerbak alles 5 min. mee.
Schep de mie, de gamba’s, de taugé en de sojasaus erdoor en bak het geheel totdat het gerecht door en door warm is.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Bestrooi het gerecht met de koriander.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1745
Energie kcal: 215
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bami met garnalen en ham.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

125 g garnalen, roze
150 g hamreepjes
1 tn knoflook
250 g mie, Chinese
1 pk mix voor Bahmi speciaal (Conimex)
2 el olie, zonnebloem-
1 paksoi
100 g shiitake
1 ui

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1615
Energie kcal: 385
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Snipper de knoflook.
Snijd de paksoi in repen.
Snijd de shiitake in plakjes.
Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Wel de groentemix uit het pakje 10 min. in 1 dl heet water.
Fruit de ui met de knoflook in de hete olie.
Roerbak de paksoi en de shiitake 3 min. mee op een hoog vuur.
Voeg de groentenmix, de mie, de garnalen, de hamreepjes en de kruidenmix uit het pakje toe.
Roerbak alles op een halfhoog vuur tot dat de bami door en door warm is.

Tip:

Lekker met frisse komkommersalade, kroepoek, seroendeng, gebakken uitjes, sambal en ketjap.

Bami met krabomelet.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2005-11, Carta-Dick

Ingrediënten

8 eieren
2 tn knoflook
2 bl krab
400 g mienestjes
1 pk Mix voor bami speciaal
12 el olie, zonnebloem-
1 prei
1 zk Thaise roerbakmix

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 875
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de prei en de knoflook.
Voeg de krab toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Schep het uit de wok en houd het warm.
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak in 3-4 min. een omelet.
Bak zo nog 3 omeletten.
Vul iedere omelet met het krabmengsel en houd ze warm met aluminiumfolie.
Verhit de 2 el olie in de wok en bak de groenten 2 min.
Voeg de inhoud van het pakje Mix voor bami speciaal en 150 ml water toe en bak het nog 1 min. mee.
Meng de mie met de groenten.
Serveer de bami met de krabomelet.

Biefstuk en zeevruchten met romige knoflook-Parmezaanse saus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

Voor het vlees en de zeevruchten:

30 g boter, room-, ongezouten
500 g garnalen, gepeld
30 ml olie, olijf-, extra vergine
1 g paprikapoeder, gerookte
2 g peper, zwarte
1 g pepervlokken, rode
750 g ribeye steak
7 g zout, koosjer

Bereiding.

Voorbereiding van ingrediënten.

Breng de biefstuk en de garnalen op kamertemperatuur.
Snijd de ui en de knoflook fijn.
Was en hak de peterselie.

Voorbereiding vlees en zeevruchten.

Dep de biefstuk droog met keukenpapier.
Kruid de biefstuk met zout, versgemalen peper en paprikapoeder.
Kruid de garnalen met zout en versgemalen peper.

Bakken van de biefstuk.

Verhit de olijfolie in een zware gietijzeren pan.
Bak de biefstuk 3-4 min. per kant voor medium-rare.
Laat de biefstuk rusten op de snijplank.

Bereiding van de garnalen.

Gebruik zelfde pan.
Voeg boter toe.
Bak de garnalen 2-3 min. per kant.
Verwijder de garnalen en houd ze apart.

Saus maken.

Fruit de ui en de knoflook in dezelfde pan.
Voeg de bouillon en de room toe.
Roer er de Parmezaanse kaas door.
Voeg de verse spinazie toe.
Breng de saus op smaak met citroensap.

De afwerking.

Snijd de biefstuk in plakjes.
Schik de biefstuk en de garnalen op 4 borden.
Overgiet het met de romige saus.
Garneer de borden met peterselie en extra Parmezaanse kaas.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de saus:

120 ml bouillon
1 citroen
100 g kaas, Parmezaanse, vers geraspte
6 tn knoflook (ca. 30 g)
250 ml room, slag-
250 g spinazie, verse
1 ui, middelgrote ui (ca. 150 g)

Voor de garnering:

25 g kaas, Parmezaanse, geraspt
15 g peterselie, verse

Voorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 62 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: 620 mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Broodje mosselen.



Menugang: Lunch-gerecht, tussendoortje
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

4 el bloem
1 dl ketchup
3 tn knoflook
1 kg mosselen, gekookte
6 el olie
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
2 tl sambal
4 shoarmabroodjes
1 el shoarmakruiden
100 g sla, gemengde
2 uien
- 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 uien schoon.
Snijd de uien in halve ringen.
Pel 2 tn knoflook af.
Hak de knoflook in kleine stukken.
Meng de uien en de knoflook met de mosselen.
Voeg de bloem toe aan de mosselen.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Meng alles goed door elkaar.
Verhit de olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag.
Bak de mosselen onder voortdurend roeren krokant.
Knijp het overgebleven teentje knoflook fijn.
Snijd de paprika in fijne stukjes.
Klop de knoflook, paprika, sambal en ketchup tot een saus.
Houd de shoarmabroodjes even onder de kraan.
Bak de shoarmabroodjes bruin in de broodrooster.
Snijd de broodjes open.
Vul de broodjes met mosselen.
Serveer de broodjes met sla en saus.

Camarao grelhado com molho cru.



Menugang: Voorgerecht, tapas
Keuken: Angolese
Personen: -
Sterren: *
Bron: Recepten galerie

Ingrediënten

4 el azijn, witte
450 g garnalen
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijn, gemalen
½ kp ui, bos-, fijngesneden
4 el water
¼ tl 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 (molho cru)saus door alle ingrediënten behalve de garnalen samen te voegen en ze tot een pasta te malen.
Rijg de garnalen aan de spiezen en bestrijk ze met de saus.
Grill ze tot ze niet langer transparant zijn (3-4 min. per kant).
Serveer ze met extra saus erbij.

Tip:

Het verdient aanbeveling de saus een paar uur voor gebruik op smaak te laten komen.

Chipirones a la plancha - kleine inktvisjes van de hete plaat.



Menugang: Hapjes
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: RecetasGratis.net

Ingrediënten

- citroen, in partjes
500 g inktvisjes, kleine
4 tn knoflook, fijngehakt
- olie, olijf
- peterselie, gehakt
- zout, grof

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2-3 uur
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.

Doe de inktvisjes in een schaal en besprenkel ze rijkelijk met de olijfolie.
Voeg de in kleine stukjes gesneden citroen toe.
Stooi er de helft van de gehakte knoflook over en laat dit gedurende een paar uur goed marineren.
Maak de plaat op een hoog vuur heet.
Bak de visjes snel rondom bruin.
Doe ze in kleine schaaltjes, bestrooi ze met de resterende knoflook en (grof) zout.
Sprenkel er olijfolie over en strooi er tot slot wat peterselie over.

Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm.



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

Ingrediënten

2 citroenen
50 g kaas, Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
- peper, zwarte, versgemalen
250 g tagliatelle, vers
150 g zalm, gerookte
75 g zeekraal

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.

Kook de tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar.
Boen de citroenen schoon, rasp 1 el van de schil en pers de citroenen uit.
Meng de geperste knoflook met de citroenrasp, het citroensap en de olijfolie.
Giet de pasta af, doe hem terug in de pan en schep het citroenmengsel erdoor.
Verdeel de pasta, de zalm en de zeekraal over 4 voorverwarmde borden.
Bestrooi alles met Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper.
Serveer direct.

Coquille.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Wijnspijs.nl

Ingrediënten

3 el boter, room-
- citroensap
6 coquilles (Sint Jakobs-schelpen)
1 sch olie, olijf-, om in te bakken
- peper, zwarte

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.

Spoel de coquilles zachtjes af onder de kraan en dep ze voorzichtig en secuur droog.
Zet een koekenpan op een medium tot hoog vuur en voeg de boter en een scheut olijfolie toe.
Maak de pan, de boter en de olie goed heet, maar laat de boter niet verbranden (zet zo nodig het vuur iets lager).
Leg je de coquilles in de pan.
Zet het vuur hoog.

Zorg ervoor dat je niet te veel coquilles tegelijk bakt. Je wilt ze echt een beetje bruin bakken en dus niet stoven in hun eigen vocht; evt. bak je de coquilles liever in meerdere pannen.

Bak de coquilles 1-2 min. per kant (je wilt een krokante, lichtbruine buitenkant, maar van binnen moet de coquilles nog een beetje rauw/zacht zijn).
Blus af met een kneepje citroensap en wat verse peper uit de molen.
Serveer direct.

Tips:

- **Leg de coquilles op een puree van aardappel, pastinaak of knolselderijpuree als je iets meer substantie wilt geven aan dit gerecht.**
- **Ook witte of groene asperges passen heel goed bij dit gerechtje.**
- **Je maakt met een coquilles ook een volwaardig voorgerechtje als je hem in een klein beetje knolselderijsoep serveert.**

Coquille met kersen en vanilledressing.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Zonnig fruit

Ingrediënten

20 cl azijn, wijn-, witte
- basilicumcress of waterkers
4 coquilles, verse
4 tl honing
20 kersen, grote
- peper, versgemalen
10 g sla, gemengde
- kervel
2 vanillestokjes
4 el olie, olijf-
- 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.

Neem 8 kersen.
Haal de steeltjes eraf,
Snijd ze netjes doormidden.
Haal de pitten eruit.
Verdeel de halve kersen over 2 borden en leg ze in een rondje op het bord.
Verhit de olie.
Laat de gespleten vanillestokjes 10 min. in de olie trekken.
Neem de vanillestokjes uit de olie, schraap het vanillemerg eruit en doe dit weer bij de olie.
Maak de dressing door de olie met de vanillemerg, de honing, de wijnazijn en peper en zout naar smaak samen te voegen.
Schik de gemengde sla en basilicumcress of waterkers, met een beetje vanilledressing op de 2 rondjes van kersen.
Snijd de coquilles overdwars in tweeën.
Bak de halve coquilles (iedere kant 1 min.) op een hoog vuur in olijfolie.
Leg ze op de rondjes kersen sla.
Dresseer de vanilledressing er omheen.
Snijd de overgebleven kersen niet geheel door en laat het steeltje eraan, maar haal de pit eruit.
Plaats de kersen bovenop de coquilles.



Basilicumcress

Crostini met mosselen en rucolapesto.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: *
Bron: Spar

Ingrediënten

1 bs bladselderij, grof gesneden
1 brood, stok-, in schuine sneetjes van 1 cm
1 kg mosselen
2 el olie, olijf-
- peper
6 tomaten, gedroogde, op olie, in reepjes
150 ml wijn, witte

Voor de pesto:

3 el kaas, Parmezaanse, geraspt
1 tn knoflook
75 ml olie, olijf-
1 el pijnboompitten
75 g rucola

Bereiding.

Maak de mosselen schoon.
Kook ze in de wijn met de bladselderij en peper ca. 6 min. of totdat ze open zijn.
Haal de mosselen uit de schelpen.
Pureer voor de rucolapesto de rucola met de knoflook en de pijnboompitten.
Giet er in een straaltje de olijfolie bij en meng de Parmezaanse kaas erdoor.
Bestrijk het stokbrood met olijfolie en rooster het onder een ovengrill of in een hete grillpan.
Verdeel de rucolapesto erover en leg de mosselen met de tomatenreepjes erop.

Tips:

Vervang de tomatenreepjes eens door plakjes olijven.
De rucolapesto en mosselen zijn ook lekker als vulling in kleine pitabroodjes.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Garnalen in knoflookboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Italiaans koken

Ingrediënten

2 el boter
- citroenschijfjes of citroenpartjes
1-2 el dille, verse, fijngesneden
- dilletakjes, verse, voor garnering
400 g garnalen, gepelde, gekookte
2-3 tn knoflook, fijngesneden
- peper, zwarte, vers-gemalen
2-3 el sherry, droge
- zout

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

Bereiding.

Verhit de boter in een pan en bak de knoflook 30 sec.
Voeg de garnalen, de sherry, een snufje zout en wat peper toe en schep alles goed door elkaar.
Doe het deksel op de pan en kook het geheel ongeveer 5 min. (roer het 2-3 keer door).
Voeg de fijngesneden dille toe en breng het mengsel weer op smaak.
Schep de garnalen op een verwarmd bord.
Garneer de garnalen met citroenschijfjes of -partjes en verse dilletakjes.
Dien de garnalen meteen op.

Tips:

- **Serveer de garnalen met knapperig stokbrood of Italiaans formaggio-brood.**
- **Vervang de garnalen eens door gekookte mosselen in de schelp of door verschillende vissoorten.**
- **Vervang de dille eens door fijngesneden verse peterselie.**
- **Kies tijdens het inkopen van knoflook goedgevulde vochtrijke bollen met grote tenen die een mooie heldere witte kleur vertonen. De bovenkant van de knoflook moet stevig en compact zijn en mag niet uitgelopen zijn. Koop geen zachte, donkere, uitgelopen of verschrompelde knoflook. Als u geen knoflookpers heeft, kunt u de knoflookteen ook pletten met de platte kant van een groot keukenmes.**

Garnalentoast-driehoekjes.



Menugang: Hapje, snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: PWN

Ingrediënten

4 boterhammen, witte
2 eieren
400 g garnalen, verse
150 g kabeljauwfilet
- olie, om te frituren
½ tl peper, witte
1 el saus, soja-, lichte
1-2 el sesamzaadjes
2 uitjes, lente-

Bereiding.

Spoel de garnalen en de kabeljauw af onder koud water, dep ze droog met keukenpapier en snijd ze in grote stukken.
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in niet te kleine stukken.
Scheid de eieren.
Klop de eiwitten stijf.
Doe de vis, de garnalen, de eiwitten, de sojasaus en de peper in een keukenmachine en mix het net zolang tot het een zachte, crèmige massa is geworden.
Schep er dan de lente-uitjes door.
Bestrijk de boterhammen met de vispuree.
Bestrooi ze vervolgens met sesamzaadjes en druk die iets aan.
Snijd de boterhammen in driehoekjes.
Verhit de olie in een pan tot 170°C.
Leg de driehoekjes brood met de besmeerde kant naar beneden in de pan en frituur ze (in porties) tot ze goudbruin zijn.
Laat ze goed uitlekken op keukenpapier en serveer ze heet.

Tips:

- **Verdeel de driehoekjes over wat blaadjes sla, die u bedruppelt met een lichte kruidenvinaigrette.**
- **De kabeljauw is evt. te vervangen door schol of wijting.**

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2690
Energie kcal: 640
Eiwit: 63 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken rijst met ketjap en garnalen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

2 eieren
500 g garnalen, grote (diepvries, ontdooid)
600 groenten, wok-, Oosterse
3 el ketjap manis
1 el olie, sesam-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
300 g rijst
1 tl sambal oelek
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 585
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit 2 el zonnebloemolie in een wok- of hapjespan en roerbak hierin de garnalen ca. 3 min.
Schep de garnalen uit de pan en houd ze apart.
Verhit 1 el zonnebloemolie en roerbak hierin de wokgroenten ca. 5 min.
Voeg de ketjap, de sambal en de gekookte rijst toe en roer het geheel goed door elkaar.
Schuif het rijstmengsel naar een kant in de pan.
Giet de overige zonnebloemolie aan de andere kant in de pan en voeg de eieren toe. Roerbak deze in 1-2 min. bijna gaar.
Voeg de garnalen weer toe.
Neem de pan van de warmtebron.
Besprenkel het geheel met de sesamolie, roer alles goed door elkaar en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Met hetzelfde gemak serveer je dit recept mild of spicy. Eten er kinderen mee of houd je niet van pittig? Vervang dan de sambal oelek door 1 el ketjap asin, Japanse sojasaus of maak het nog zoeter met extra ketjap manis. Houd je juist van extra pittig? Voeg dan meer sambal toe.

Gebakken scampi's op een spiegeltje van kerriesaus.



Menugang: Tussen-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

15 g bloem
17½ g boter
¼ l bouillon, kippen-
½ courgette
½ el kerriepoeder
½ knolselderij
¼ l room
16 scampi's
½ ui
½ winterpeen

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.

Zet een grote pan op met water en zout, breng het aan de kook.
Boor parels van de wortel, de knolselderij en de courgette.
Blancheer de parels in het kokende water en spoel ze koud af.
Snipper de ui fijn en stoof deze in de boter glazig.
Bak de kerriepoeder even mee en voeg dan de bloem toe.
Zet de pan van het vuur, laat deze even afkoelen en meng er de kookroom en kippenbouillon door.
Breng het, onder voortdurend roeren, aan de kook.
Pureer de saus door deze door een zeef te drukken of maak deze met een staafmixer glad.
Pel de scampi's en bak deze in boter.
Houd ze warm in de oven.
Giet de saus op een bord en maak een spiegel.
Strooi de parels in de saus.
Leg de scampi's in de saus.

Gefrituurde reuzengarnalen.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 tl bakmeel, zelfrijzend-
3 el bloem
1 ei
500 g gamba's
1 st gember, fijngehakt
- olie, frituur-, hete
- peper-zout mengsel
6 el water
½ tl zout

Bereiding.

Haal de schaal van de gamba's (laat de staart zitten).
Klop het ei op.
Roer het zout, de gember, de bloem en het water door elkaar.
Voeg het ei toe aan het beslag.
Klop het beslag ½ min. op.
Doop iedere gamba in het beslag.
Gooi de garnalen vervolgens 2 min. in kokende olie (4 tegelijk).
Dep ze droog.
Serveer met een peper en zout-mengsel (of met een soja-tomatendip).

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 forel met spek en zeekraal.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Ralph de Kok, Visrecepten.nl

Ingrediënten

6 pl bacon (of ontbijtspek)
1 citroen
2 forellen
- olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-gemalen
- World Spice Blend, Toscane
1 bkj zeekraal
- zout

- slagerstouw



Bereiding.

Steek je barbecue aan en zorg voor een directe hitte van ca. 200°C.
Snijd de forel aan beide kanten een beetje schuin in.
Kruid de vis met de Toscane kruidenmix, zowel aan de binnen- als de buitenkant.
Besprenkel de zeekraal lichtjes met olijfolie, citroensap en zwarte peper.
Vul de buikholte van de forel met de zeekraal (ca. 2 el).
Omwikkel de forel met de bacon en zet die vast met een slagerstouwtje.
Gril de vis aan beide kanten boven een direct vuur een paar min. per kant, tot het spek mooi bruin en knapperig wordt.
Leg 1 hv zeekraal op het rooster van de barbecue en leg de vis er bovenop.
Gaar de vis op deze manier door tot hij gaar is, met het deksel van de barbecue gesloten (ca. 8-10 min.).
Haal de vis uit de barbecue en serveer die op een bedje van zeekraal.

Bereidingstijd: < 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 526
Energie kcal: 126
Eiwit: 18,4 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5,8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gespietste kruidige Sint-Jacobsschelpen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

50 g broodkruim, oudbakken
2 el citroensap, verse
- citroenpartjes, om te serveren
1 tn knoflook, gekneusd
2 el olie, olijf-
1 el oreganoblaadjes, gehakt
2 el peterselie, fijngehakt
24 Sint-Jakobsschelpen met kuit

Voor de mayonaise:

2 tl citroensap, verse
2 eidooiers
125 ml olie, olijf-
¼ tl peper, witte
2 tl tabasco, groene
- zout, zee-

Verder benodigd:

- satéprikkers, bamboe

Bereiding.

Week de satéprikkers in water.

Doe eidooiers met tabasco, citroensap, snufje zeezout en witte peper in een kom.
Klop het mengsel goed door.
Voeg al kloppend heel geleidelijk olie toe aan het mengsel.
Klop door tot een dikke custard ontstaat.
Doe mayonaise in een kom.
Zet de mayonaise afgedekt in de koelkast.

Doe de Sint-Jakobsschelpen in een schaal met olijf-olie, citroensap, knoflook, zeezout en versgemalen zwarte peper.
Dek de schelpen af.
Zet de schelpen 30 min. in de koelkast.
Rijg telkens drie Sint-Jacobsschelpen aan een prikker.
Roer het broodkruim en kruiden goed door elkaar.
Rol de spiesen door het broodkruim tot alles licht is bedekt.
Verhit bakplaat van de barbecue.
Leg twee vellen bakpapier op de bakplaat.
Kwast het bakpapier in met een beetje olijfolie.
Leg de spiesen op het bakpapier.
Bak de spiesen 2 min. aan weerskanten tot het kruim goudkleurig is en het vlees nog zacht van binnen.
Serveer de spiesen met tabascomayonaise en citroen-partjes.

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

Gevulde groene Australische mosselen.



Menugang: Hapje
Keuken: Australische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Keuken-vuur, Smulweb

Ingrediënten

1 aubergine
100 g broodkruim
2 tn knoflook
60 g mosselen, verse, gekookt
4 el olie, olijf-
1 peper, rode, fijngesneden
1 snf peper, zwarte
1 el peterselie, verse
1 ui, fijngesneden
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Maak de mosselen los van de schelp en leg ze er terug in.
Schik de schelpen op een bakplaat voorzien van een laag grof zout, zodat ze stabiel staan.
Verwarm de olie in een antikleefpan.
Voeg de ui en de rode peper toe en roerbak tot de ui zacht begint te worden.
Voeg de gehakte aubergine en knoflook toe en roerbak het geheel 5-6 min. tot de groenten gaar en lichtbruin zijn.
Kruid de groenten stevig met peper en zout en meng er het broodkruim goed door.
Leg een koffielepel vulling in elke schelp op de mossel en schuif de bakplaat in het midden van de oven.
Bak de mosselen gedurende 12-15 min. tot de mosselen doorwarm zijn.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 12-15 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

Ha Cheung Fan - rijstflensjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AmazingOriental.com

<u>Ingrediënten</u>

<u>Voor het rijstbeslag</u>:

1 tl maïszetmeel
1½ tl olie
- olie, extra, om in te vetten
200 g rijstmeel (ban cuon meel)
500 ml water, koud
½ tl zout

<u>Voor de zoete sojasaus</u>:

½ tl olie, sesam-
60 ml saus, soja-
4 el suiker, fijne
180 ml water

<u>Bereiding.</u>

Ha Cheung Fan zijn gestoomde rijstrollen met garnalen. Het beslag wordt dun uitgesmeerd in een schaal en vervolgens gestoomd. In alle dim sum restaurants staat de Cheung Fan op het menu. Cheung Fan is niet alleen lekker met garnalen, maar ook met stukjes char siu en stukjes varkensvlees.

Blancheer de garnalen kort in kokend water, giet het water af en zet ze opzij.

<u>Sojasaus</u>.
Schenk het water en de sojasaus in de steelpan.
Voeg de suiker toe.
Breng het aan de kook en roer totdat de suiker is opgelost.
Haal de pan van het vuur, voeg de sesamolie toe en zet het opzij.

<u>Het rijstbeslag</u>.
Doe het rijstmeel, het maïszetmeel en het zout in een kom.
Zeef het een aantal keer door een fijne zeef zodat alle ingrediënten goed zijn vermengd (door het zeven, krijg je een beter en gladder resultaat).
Schenk vervolgens het water en de olie toe.
Meng het goed door elkaar en laat het dunne beslag ca. 60 min. rusten.

Breng een pan met water aan de kook.
Leg de lege schaal in de stoompan en stoom die ca. 2 min.
Haal vervolgens de schaal eruit en smeer hem in met olie.

Roer even door het dunne rijstbeslag en schep wat van het beslag in de schaal. Verdeel het gelijk tot een dun laagje over de gehele schaal.
Leg de schaal in de stoompan en stoom het ca. 3 min. op het hoogste vuur.
Haal de schaal voorzichtig uit de stoompan en laat het ca. 1 min. rusten.
Smeer in de tussentijd je deegschraper in met een beetje olie.
Leg de garnalen in het midden van het rijstflensje.
Maak de randen los en vouw het vervolgens op met behulp van je deegschraper. Herhaal de stappen voor de rest van het beslag.
Giet de saus over de rijstflensjes heen.

Ingrediënten vervolg:

Voor de vulling:

500 g garnalen
2 uien, lente-

- deegschraper
- schaal, met anti-aan-baklaag
- stoompan
- zeef, fijne

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

Hapje erwtenvelouté met gebakken ravioli en coquille.



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

Ingrediënten

1 blk bouillon, gevogelte-
4 coquilles
½ kruidenboeket
1½ el olie, noten-
- peper, versgemalen
4 st ravioli, klein, gevuld met ricotta en rucola of met champignons)
250 g spliterwten
½ ui, gehakt
10 g walnoten, gehakt
- zout

Bereiding.

Spoel de spliterwten en laat ze 3 uur weken in koud water.
Hak de ui fijn.
Hak de walnoten in stukjes.
Giet de erwten af en doe ze in een pan met 1,3 l water en een snuifje zout.
Doe het bouillonblokje, de gehakte ui en het kruidentuiltje erbij.
Breng het aan de kook en laat het 1 uur pruttelen op een zacht vuur.
Verwijder het kruidentuiltje en mix de soep.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.
Hou ze apart.
Kook de ravioli (één per glaasje) volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Haal ze uit het water met een schuimspaan en laat ze uitlekken.
Verhit 1½ el notenolie en bak de ravioli goudbruin.
Verwarm de soep, verdeel die over 4 glaasjes en leg in elk glaasje een coquille met daarop een gebakken ravioli.
Bestrooi het met gehakte noten en serveer het meteen.

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

Hapje met rivierkreeftjes en zeekraal.



Menugang: Hapje, voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: ShareMyFood.be

Ingrediënten

¼ appel, in kleine blokjes (Granny Smith)
1 el bieslook, fijngehakt
125 g kreeftjes, rivier-
2 el mayonaise, knoflook-
- peper, versgemalen
1 el sjalot, fijngesnipperd
- zeekraal
- zout

Bereiding.

Hak de helft van de rivierkreeftjes fijn.
Meng ze met de knoflookmayo, de sjalot, de bieslook en de appel.
Kruid het met versgemalen peper en zout.
Verdeel het mengsel over 4 aperitiefglaasjes.
Werk het af met de rest van de rivierkreeftjes.
Versier het met enkele takjes zeekraal (of ander groene kruiden).

Tip:

Geen knoflookmayonaise op voorraad? Neem dan 1 el mayo, 1 el yoghurt en ½ tn uitgeperste knoflook.

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

Hartige vlaai met mosselen.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

150 g blokjes spek, ontbijt-, gerookte
50 g boter, zachte (of margarine)
2 eieren
1 ei, losgeklopt
150 g kaas, room- (knof-look en tuinkruiden)
200 g mosselen, gekookte, zonder schelp
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g shiitake (of champignons)
200 g spinazie, verse
2 uien, rode
1½ dl water, lauwwarm
½ pk witbroodmix
- zout

Bereiding.

Bereid van de broodmix met de boter en het water een soepel deeg volgens de aanwijzingen op het pak.
Laat het deeg, afgedekt, op een warme plaats 60 min. rijzen.
Snipper de uien.
Snijd de shiïtake in plakjes.
Verwarm de spinazie met aanhangend water en laat die slinken.
Laat de spinazie vervolgens in een zeef uitlekken en druk al het kookvocht eruit.
Verhit de olie en bak de spekblokjes hierin zachtjes uit.
Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Fruit de uien in het bakvet goudgeel en bak de shiitake al omscheppend 2 min. mee.
Roer de mosselen, de uitgebakken spekjes, de roomkaas en de losgeklopte eieren erdoor en doe het vuur uit.
Kneed het deeg door, rol het dun uit en bekleed er een ingevette vlaaivorm (ø 28 cm) mee.
Prik hier en daar met een vork in het deeg.
Schep de vulling in de beklede vlaaivorm.
Snijd van de restjes deeg, reepjes en leg die in ruitpatroon over de vulling.
Laat de vlaai, afgedekt, nog 30 min. narijzen op een warme plaats.
Bestrijk de vlaai vervolgens met het losgeklopte ei.
Laat de vlaai in het midden van een vrij hete oven (210°C) in 40 min. goudbruin en gaar worden.

Tip:

Lekker met een glas droge witte wijn.

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

Italiaanse mosselpan.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Over Vis & Vis, VisRecepten.nl

Ingrediënten

2 el citroensap
3 tn knoflook, in plakjes
2 el kruiden, Italiaanse, verse , gehakt
2 kg mosselen
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el pesto, rode of groene
2 tomaten, vlees-
1 el tomatenpuree of -ketchup

Bereiding.

Verwijder kapotte mosselen en openstaande mosselen die na een stevige tik niet sluiten.
Doe de mosselen in een ruime pan.
Kruis de tomaten in, leg ze even in kokend water, pel ze en snijd ze in stukjes.
Voeg ze met de knoflook, de Italiaanse kruiden en 2 el olijfolie bij de mosselen.
Kook de mosselen, afgedekt, 4-5 min. of tot ze open zijn.
Meng de rest van de olijfolie met het citroensap, de pesto, de tomatenpuree en versgemalen peper naar smaak.
Verdun dit sausje evt. met een beetje mosselvocht.
Schep de mosselen in diepe borden of kommen.
Serveer het sausje erbij.

Tip:

Lekker met focaccia of ciabatta.

Wijntip:

Een droge, kruidige, mediterrane rosé is de perfecte partner voor deze Italiaanse mosselen.
Kies bijvoorbeeld een Coteaux du Languedoc.

Voorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 311
Energie kcal: 74
Eiwit: 9,8 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Jhinga sambal - garnalen-eierensambal.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, Johan Drenth

Ingrediënten

1 snf chilipoeder
½ citroen, sap van
4 eieren, hardgekookte
500 g garnalen, gepelde
1 tn knoflook, geperst
3 dl kokosmelk
1 peper, chili-, groene, verse
1 ui, kleine, fijngehakt
½ tl zout

Voor de garnering:

50 g doperwten, fijne, gekookt
- korianderblaadjes, verse, gehakte

Bereiding.

Pel de eieren en snijd ze in vieren.
Ontpit de groene peper en hak die fijn.
Schik de garnalen en eieren in een lage schaal en zet ze in de koelkast.
Doe de kokosmelk, de ui, de knoflook, de chilipeper, het citroensap en het chilipoeder in een blender en pureer het tot een gladde saus.
Giet die over de garnalen en eieren.
Garneer het gerecht met de erwtjes en de koriander.

Tips:

- **Serveer de sambal goed gekoeld, naar wens met pappadums.**
- **Dit gerecht is lekker voor een licht buffet of cocktail party, gemakkelijk te maken, maar rijk van smaak.**

Bereidingstijd: - min.
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 met pepertjes.



Menugang: Tapas, voor-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

3 bkj garnalen, cocktail- (à 125 g)
4 tn knoflook
75 ml olie, olijf-, extra vierge
2 pepertjes, chili-, gedroogde
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 260
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de knoflook en snijd ze in dunne plakjes snijden.
Verkruimel de pepertjes.
Verwarm de olie in een steelpan.
Fruit hierin de knoflook en peperstukjes tot de knoflook net begint te kleuren.
Schep de garnalen erdoor en warm ze ca. 2½ min. mee.
Breng de garnalen op smaak met wat zout.
Verdeel de garnalen met olie over 4 (voorverwarmde) schaaltjes en serveer ze direct.

Tips:

- **Lekker met geroosterd stokbrood.**
- **Ook te serveren als tapas.**

Wijnadvies:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Kreeft met kruidenboter.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

10 spr bieslook
100 g boter
½ citroen
4 tk dragon
10 tk kervel
4 kreeften (á 400-500 g)
- peper, versgemalen
10 tk peterselie, gladde
15 g zout, grof

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.

Pers de citroen uit.
Hak de blaadjes van de kruiden en de sprietjes bieslook fijn.
Maal dit samen met het zout in een keukenmachine fijn.
Voeg de zachte boter langzaam toe tot een smeuïge massa is ontstaan.
Meng het citroensap erdoor en voeg naar smaak peper en zout toe.
Verwarm de oven voor op 240°C.
Breng een grote pan water aan de kook, doe de kreeften er met de kop naar beneden in en kook ze 2 min,
Snijd ze in de lengte open, verwijder de maag (een soort zakje dat in de kop zit) en bestrijk de kreefthelften met de kruidenboter.
Leg ze 10-12 min. in de voorverwarmde oven en dien ze onmiddellijk op.

Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Visculinair, Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
2 el bieslook, gesneden
250 g garnalen, Hollandse
12 sn knäckebröd
½ komkommer
6 el olie, sla-
- peper, versgemalen
5 el room, zure
- sla, gemengde
- zout

Bereiding.

Maak de garnalen aan met de zure room, de bieslook, wat versgemalen peper en wat zout.
Snijd de komkommers in flinterdunne plakjes, bestrooi ze royaal met zout en laat het 15 min. intrekken.
Spoel de komkommer tot alle zoutresten verdwenen zijn.
Beleg 8 crackers met de garnalensalade, vorm een sandwich van twee lagen en laat ze 15-20 min. rusten zodat de crackers wat minder krokant worden.
Leg nog een cracker bovenop elke sandwich en schik de komkommer en wat slablaadjes over de bovenste crackers.
Maak het af met de vinaigrette op basis van de olie en de azijn.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 380
Energie kcal: 90
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Langoustines alla busara.



Menugang: Hoofd-gerecht
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 verdampt.
Doe er vervolgens de tomaten, het sap, de gemalen rode peper en een flinke snuf zout en versgemalen peper bij.
Bedek de pan, laat het geheel op een laag pitje sudderen 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

Lepelhapje van mosselen met basilicum.



Menugang: Amuse
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: *
Bron: Lyrakis.nl

Ingrediënten

½ el basilicum, fijn-gehakte
½ kg mosselen
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el sjalot, fijngehakte
1 ui, grof gehakte
2 gl wijn, witte
- zout, zee-, vers-gemalen

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.

Kook de mosselen met de wijn, ui, peper en zeezout.
Haal de mosselen uit de schelp.
Filtreer het kookvocht.
Stoof de sjalot in de olie.
Voeg het kookvocht en basilicum toe aan de sjalot.
Laat het vocht op een matig vuur indikken.
Voeg de mosselen toe aan het ingedikte kookvocht.
Dien de mosselen met vocht heet of lauw op in Chinese lepeltjes.

Merluza koxkera con espárragos - Baskische heek met asperges en venusschelpen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Baskische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Martin Beresategui WatSchaftDePodcast.com

Ingrediënten

500 g asperges, witte
1 ael bloem
3 eieren, gekookte (6 min.), in kwarten
4 m heek (à 200 g)
3 tn knoflook, fijngehakt
30 ml olie, olijf-, vierge
- peper, versgemalen
½ pepertje, Spaans, fijngehakt
3 el peterselie, platte, fijngehakt
24 venusschelpen, grote
250 ml water
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Schil de asperges royaal vanaf het kopje naar beneden (let erop dat je de kopjes niet beschadigt).
Snijd het onderste, houtachtige deel eraf.
Zorg ervoor dat alle asperges ongeveer even lang zijn.
Breng een ruime pan met gezouten water aan de kook leg de asperges er voorzichtig in. Blancheer ze 8-15 min., afhankelijk van de dikte van je asperges.
Haal ze uit het water en zet ze apart.
Breng de heekfilets alvast licht op smaak met zout en versgemalen peper.
Zet een brede, lage pan (braadpan of hapjespan) op het vuur met daarin de gehakte knoflook en de olijfolie.
Voeg, als de knoflook begint te bruisen, de rode peper en de bloem toe.
Roer het goed totdat een papje ontstaat.
Giet vervolgens de witte wijn erbij.
Voeg daarna beetje bij beetje het water toe en maak er al roerende in ca. 2 min. een mooie saus van.
Leg de moten vis in de pan met de saus, samen met de venusschelpen.
Voeg zo'n 2 el gehakte peterselie toe en laat het 3 min. stoven.
Draai de vis om en laat ze nog eens 3 min. stoven, terwijl je de vis voortdurend met de saus besprenkelt.
Voeg, als alle venusschelpen open zijn, de gekookte asperges en de gekookte eierkwarten toe. Giet er een scheutje olijfolie overheen.
Breng zo nodig op smaak met een beetje extra zout – hoewel de venusschelpen al zullen zorgen voor veel ziltigheid.
Bestrooi het gerecht met het laatste beetje gehakte peterselie en dien het meteen op.

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

Mousse van kreeft ….. la Chartreuse.



Menugang: -
Keuken: Franse
Personen: 5
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

- aspergepunten
50 g champignons
1 sch cognac
2 eiwitten
- ijs, vergruizeld
135 g kippenvlees, gepocheerd
1/3 komkommer
- koraal van kreeft
1 kreeft (500 g)
1 sch Noilly Prat
- peper, versgemalen
25 g pistaches
2 dl room, slag-
- snoekballetjes
135 g snoekvlees
- tomaatjes, mini
1 truffel, kleine
50 g uienpuree, blanke
- zout

Bereiding.

Maak een farce van het snoekvlees, 1 eiwit, vergruizeld ijs, 8 cl room, versgemalen peper en cognac en voeg er de uienpuree bij (de farce moet niet te stevig zijn).
Bereid een tweede farce van het kippenvlees (zonder botjes of vellen), een deel van het kreeftenvlees (vooral niet van de scharen), eiwit, versgemalen peper, zout en Noilly Prat (deze farce moet iets slapper zijn dan de snoekfarce).
Vermeng de kreeftenfarce met een mengsel van grofgesneden kreeftenvlees, de pistaches, de champignons en de truffel.
Kies een ronde vorm, breng langs de wanden en op de bodem een dun laagje van de snoekfarce aan en vul de vorm daarna met de kip/kreeftenfarce.
Dek af met de rest van de snoekfarce en leg er een beboterd vel aluminiumfolie op.
Pocheer 'au bain marie' in een oven van 80øC. en laat de mousse na het pocheren onder lichte druk 10 min. rusten.
Stort hem op een dienschotel en garneer hem met aspergepunten, snoekballetjes en minitomaatjes.
Strooi er tenslotte het koraal van de kreeft over.

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 in room.



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

Ingrediënten

30 g boter, room-
3½ kg mosselen, verse
2 paprika's, rode
- peterselie
1 bk room (250 g)
3 uien
¼ 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 paprika's schoon, was ze en snijd ze in repen.
Schil de uien en snijd ze in ringetjes.
Fruit de uien en de paprika's in de hete roomboter.
Voeg de mosselen, de witte wijn en de room toe en laat alles ca. 15-20 min. zachtjes koken tot de schelpen open staan.
Doe de mosselen en de groente in een voorverwarmde schaal en giet het kooknat erover.

Mosselen met citroen-mayonaise dipsaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Sjeef.nl

Ingrediënten

1 citroen, liefst onbespoten
1 laurierblad, klein
100 g mayonaise
- peper, witte
1 tl peperkorrels, zwarte
3 kg mosselen, verse
1 pt soepgroente
- suiker
4 uien
½ l wijn, droge witte
2 el yoghurt, volle
- 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 soepgroente schoon, was ze en hak ze fijn.
Schil de uien en snijd ze in ringen.
Breng de wijn met voldoende water (om de mosselen te koken), de peperkorrels, het laurierblad en wat zout in een grote pan aan de kook.
Voeg de soepgroente en de uiringen toe en laat het geheel 10 min. koken.
Doe de mosselen in de pan, leg het deksel erop en kook alles 10-15 min. tot de schelpen open staan.
Roer ondertussen de mayonaise door de yoghurt.
Was de citroen, rasp de schil en pers de vrucht uit.
Breng de mayonaise met de citroenschil, 2 el citroensap, zout, peper en suiker op smaak en verdeel ze over 4 schaaltjes.
Serveer de mosselen met de schaaltjes dipsaus.

Mosselen met crème fraîche saus.



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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
150 g crème fraîche
1 bs dille
2 eierdooiers
2 kruidnagels
2 laurierbladeren
3 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
2 uien
1 l wijn, witte, droge

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 uien en steek er de kruidnagels in.
Breng de uien met de laurierbladeren, het citroensap en de wijn aan de kook.
Voeg de mosselen toe en laat het geheel ca. 15 -20 min. koken tot de schelpen open staan.
Leg de mosselen in een voorverwarmde schaal.
Roer de crème fraîche in het mosselnat en laat de saus op laag vuur inkoken.
Neem de pan van het vuur en roer de eier-dooiers en de gehakte dille (op een paar takjes na) door de saus.
Breng alles met versgemalen peper (rijkelijk) op smaak.
Giet de saus over de mosselen en garneer het gerecht met 2-3 takjes dille.

Mosselen met selderij in bier.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 2023-05

Ingrediënten

330 ml bier
5 stl bleekselderij
25 g boter, room-, ongezouten
1 citroen
2 tn knoflook
2 kg mosselen, verse
10 g tijm

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 640 mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de mosselen schoon, gooi kapotte exemplaren weg.
Spoel ze onder koud stromend water en verwijder de mosselen die openblijven als je erop tikt.
Laat ze uitlekken in een vergiet.
Snijd de knoflook in plakjes.
Houd de blaadjes van de bleekselderij apart en snijd de stengels in dunne boogjes.
Snijd 1 helft van de citroen in 4 partjes en de andere helft in plakken.
Verhit een grote mossel- of soeppan met de boter op middelhoog vuur.
Fruit de bleekselderij en knoflook 3 min.
Voeg de tijm en plakken citroen toe.
Bak het nog 1 min. mee.
Zet het vuur hoog en voeg de mosselen toe.
Doe het bier erbij en laat het even goed stomen.
Doe de deksel op de pan en laat de mosselen 5 min. stoven, tot alle schelpen open zijn.
Snijd ondertussen de blaadjes van de selderij fijn.
Strooi ze over de mosselen.
Serveer de mosselen in het kookvocht met de partjes citroen.

Tip:

Lekker met verse friet en een frisse salade.

Mosselen met spaghetti II.



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

Ingrediënten

50 g boter, room-
- maïzena
2½ kg mosselen, verse
1 el olie
- peper, versgemalen
8 peperkorrels
1 prt soepgroente
500 g spaghetti
2 uien
250 ml water
750 ml wijn, witte
- 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 soepgroente schoon, was ze en snijd ze in stukjes.
Schil de uien en snipper ze.
Breng het water, de wijn, de soepgroente en de peperkorrels in een grote pan aan de kook en laat het geheel ca. 15 min. zachtjes koken.
Voeg de mosselen toe, leg het deksel op de pan en kook alles ca. 10 min. tot de schelpen open staan.
Schep de mosselen en de groente met een schuimspaan uit het kooknat en doe alles in een voorverwarmde schaal.
Voeg de olie toe, doe de spaghetti in de pan en laat ze 10 min. koken.
Giet het kooknat af en bewaar het.
Laat de spaghetti uitlekken en meng ze met de boter.
Bind het kooknat met de maïzena, breng het met zout en peper op smaak en serveer het als dipsaus in schaaltjes bij het gerecht.

Mosselspiesjes.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- citroensap, vers
2 laurierbladeren
15-20 mosselen, verse -
paneermeel
- peper
- remoulade of cocktail-saus
- roomboter, voor het fruiten
1 bs selderie
15-20 spek, gerookte, dunne lapjes
1 ui, grote
½ l wijn, witte
- zout

Bereiding.

Was de mosselen zorgvuldig en doe ze met de wijn en de schoongemaakte en kleingesneden selderie in een pan.
Voeg de uien, de laurierbladeren en zout en peper toe.
Breng alles aan de kook en laat het 15 min. trekken.
Neem de mosselen uit de schelpen.
Rijg ze met het gerookte spek om en om aan tandenstokers.
Bak de spiesjes in een koekenpan met room-boter aan alle zijden vlug aan, wentel ze in paneermeel en zet ze 3 tot 5 min. onder de grill.
Breng ze met zout en peper op smaak.
Serveer de spiesjes met citroensap en remoulade of cocktailsaus.

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

Oesters met avocado en basilicum.



Menugang: Amuse, hapje, tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Libelle Lekker, Visculinair, SeaFarmersByNature.com

Ingrediënten

1 avocado
2 tk basilicum
1 citroen, uitgeperst
12 creuse oesters
4 el mayonaise
- uitjes, gebakken

Bereiding.

Meng de avocado, de basilicum, het citroensap en de mayonaise tot een gladde crème.
Voeg evt. wat versgemalen peper en zout toe naar smaak.
Steek de oesters open en giet, als nodig, wat water eruit.
Verdeel de crème over de oesters en maak het af met een wat gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 20-25 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

Oesters met Aziatische dressing.



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

Ingrediënten

1 uitje, bos-
1 komkommer, snack-
1 peper, rode
1 cm gember
3 el saus, soja-
1 tl olie, sesam-
2 el sap, limoen
12 oesters

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 67
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het bosuitje in stukken van 5 cm en snijd de stukken in de lengte in dunne reepjes.
Doe de bosui in een schaaltje met ijswater en laat het 5 min. staan, zodat ze mooi opkrullen.
Halveer intussen de komkommer in de lengte en verwijder met een theelepel de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlees in hele kleine blokjes.
Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijst en snijd het vruchtvlees heel fijn.
Schil de gember en rasp die op een fijne rasp.
Meng de gember samen met de sojasaus, de sesamolie en het limoensap tot een dressing.
Leg de oesters één voor één voor je op het werkvlak op een schone, oude theedoek.
Sla de doek om de oester en houd de oester aan de bovenkant vast.
Prik met een oestermes aan de scharnierkant tussen de oesterhelften en snijd de sluitspieren door.
Maak daarna de schelp open en snijd ook de oester los uit de onderste schelp, maar laat de oester wel in de schelp zitten.
Schenk het vocht weg.
Schep op elke oester een lepeltje dressing en garneer ze met de komkommerblokjes, rode peper en bosuikrulletjes.

Pittige boerenkoolstamppot met wokgarnalen en pecannoten.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen, stamppot-
500 g boerenkool
50 boter
200 g garnalen, wok-
1 cm gember
1 tl honing
100 ml melk
100 g noten, pecan-
1 paprika
1 peper, rode
1 el sambal
300 g taugé
3 el tomatenpuree
1 ui, gepeld

Bereiding.

Snipper de ui en snijd de rode peper fijn.
Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes.
Kook de boerenkool samen met de stamppotaardappelen, ui, rode peper en paprikablokjes 10 min. in een pan met ruim water.
Giet af, voeg de boter en melk toe en stamp tot een fijne stamppot.
Rasp de gember.
Verwarm de gember samen met de sambal, tomatenpuree, honing en 50 ml water in een steelpannetje.
Bak intussen de wokgarnalen 5 min. op hoog vuur.
Voeg de zelfgemaakte zoetzure saus toe en haal van het vuur.
Warm de boerenkoolstamppot op en schep de taugé erdoor.
Serveer de boerenkoolstamppot met de wokgarnalen en garneer met de pecannoten.

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

Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue.



Menugang: Hapje, hoofd-, lunch-, voor-gerecht
Keuken: Spaanse, Catalaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: TheBbqBastard.com

Ingrediënten

Voor de mosselen:

2 tl azijn, cider-
1 snf chilipoeder
1 tn knoflook, geperste
1 kg mosselen, schoon-gemaakte
100 ml olie, olijf-
1 snf paprikapoeder
- saffraandraadjes, enkele
2 stokbroodjes
400 g tomatenblokjes
1 ui, gele, fijngehakt
125 ml wijn, witte, droge

Voor de picada:

100 g amandelnoten
1 sn brood, wit, in stukken
1 tn knoflook, geperste
100 ml olie, olijf-
1 bs peterselie, platte

Bereiding.

Reinig de mosselen grondig en verwijder de baarden.
Gooi mosselen weg die onfris ruiken of niet sluiten wanneer je er een tikje op geeft.
Bereid de BBQ voor op een temperatuur van ca. 150°C en laat een ruime skillet (gietijzeren pan) even mee voorverwarmen.
Voeg de olie toe aan de skillet en fruit de gele ui, samen met de knoflook, de chilipoeder, de paprikapoeder en de saffraan.
Laat het geheel rustig sudderen (5-6 min.) tot de uien mooi gefruit zijn.
Blus het geheel met wijn.
Verhoog de temperatuur in je BBQ. en laat de wijn ca. 5 min. inkoken.
Voeg vervolgens de gehakte tomaten en ciderazijn toe.
Laat het opnieuw gedurende 15 min. zachtjes sudderen.

Picada:

Bereid, terwijl de saus aan het stoven is de picada voor.
Voeg hiervoor alle ingrediënten behalve de olie toe aan een foodprocessor.
Blend het geheel terwijl je geleidelijk de olie toevoegt tot je de textuur van pesto krijgt.

Vervolg mosselen:

Proef de saus en breng die evt. verder op smaak met versgemalen peper, zout en/of overige ingrediënten.
Meng 1 el van de picada door de saus.
Voeg de mosselen toe in één enkele laag (gebruik indien nodig meerdere skillets).
Bak de mosselen op een temperatuur van 200°C tot de mosselen beginnen te openen (ca. 5 min.).
Gooi de mosselen weg die zich niet geopend hebben, als de meerderheid zich wel geopend heeft.
Besprenkel de mosselen met extra picada en plaats ze nog 1 min. terug op de BBQ.
Serveer de Catalaanse mosselen van de BBQ met stukjes (geroosterd) stokbrood.

Voorb. tijd: 15 min.
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

Roergebakken asperges met garnalen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Japanse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 el amandelen, geschaafde
100 g asperges, groene
400 g asperges, witte
6-8 garnalen, Chinese, grote, schoongemaakte, gepelde
1 el olie, olijf-
1 el olie, sesam-
- peper, versgemalen
1 el saké (of droge sherry)
1 el saus, soja-, Japanse
1 ui, lente-
- 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 onderkantjes van de asperges, schil de witte asperges en snijd alle asperges schuin in stukken van 4 cm.
Maak het lente-uitje schoon en snijd het eveneens in stukken.
Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de witte asperges en de lente-uitjes hierin 1 min.
Voeg de groene asperges toe en roerbak het geheel nog 4 min.
Voeg de garnalen toe en schep het even om.
Schenk er de sojasaus, de saké en enkele el water bij en laat de asperges op een laag vuur beetgaar worden (het vocht zal dan geheel zijn verdampt).
Breng de asperge-garnalenschotel op smaak met sesamolie, peper en zout en roer er de geschaafde amandelen door.

Tip:

Serveer het gerecht met gekookte rijst.

Romig mosselsoepje met saffraan, venkel en dragon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Elle Eten

Ingrediënten

50 g bloem
50 g boter
1 el dragon, verse, fijn-gehakt
250 g mosselen, in de schelp
½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sch Pernod
½ dl room, slag-
3 drd saffraan
¼ venkelknol, fijn-geraspt
1 dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Controleer de mosselen en gooi de beschadigde of open exemplaren weg.
Kook de mosselen in de Pernod en de witte wijn in 5 min. gaar tot alle schelpen geopend zijn.
Zeef het kookvocht en laat het afkoelen.
Gooi mosselen die gesloten gebleven zijn weg.
Zet de mosselen apart.
Maak een roux door de boter op een laag vuur te smelten en de bloem erdoor te roeren.
Laat de roux, terwijl je voortdurend roert, ca. 4 min. op het vuur staan, tot de roux gaat zweten.
Voeg al roerend het mosselkookvocht scheutje voor scheutje toe.
Roer er ook de slagroom en de saffraan door en zoveel water (ca. ¼ l) dat een mooie, licht-gebonden soep ontstaat.
Breng de soep op smaak met zout en vers-gemalen peper.
Fruit de venkel kort in de olie.
Haal evt. de mosselen uit de schelp en verwarm ze nog even in de soep.
Serveer de soep met de venkel en dragon.

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

Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, witte
- citroensap
160 g garnalen, Zeeuwsche, gepelde
1 komkommer, kleine
3 dl olie, olijf-
- peper
8 scampi's
200 g sla, verschillende soorten (frisée, lollo rosso, veldsla etc.)
2 tomaten
50 g zeewier, gemengde
- 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.

Wel de zeewieren 20 min. in water.
Doe de helft van het zeewier met de azijn in een mengbeker van de keukenmachine.
Draai er een zachte puree van.
Voeg al draaiend langzaam de olie toe, zodat een gladde saus ontstaat.
Doe de dressing in een kom.
Snijd de rest van het zeewier in smalle reepjes en roer die door de dressing.
Breng de dressing op smaak met peper, zout en wat citroensap.
Pluk de gewassen sla in stukjes.
Maak ze licht aan met de dressing.
Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal, leg ze enkele min. onder de hete grill en zout ze licht. Verdeel de sla over 4 borden.
Strooi er wat van de Zeeuwse garnaaltjes over.
Leg er per bord 2 scampi's bij.
Garneer de borden met partjes tomaat en komkommerballetjes.

Scampi diabolique.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Solo.be

Ingrediënten

¼ bs bieslook (of kervel)
- boter
1 el currypoeder, zachte
4 el Heinz ketchup
1 tn knoflook
- olie, olijf-
1 paprika, rode
½ el paprikapoeder, milde
1 snf peper, cayenne- (of sambal)
250 ml room
600 g scampi's
2 sjalotjes
2 tomaten, grote
1 el tomatenpuree
1 dl wijn, witte, droge
1 wortel

Bereiding.

Ontdooi de scampi's, pel ze en verwijder het darmkanaal.
Pel de sjalotten en snipper ze fijn.
Pel de knoflook en plet ze tot pulp met het lemmet van je mes, of met een knoflookpers.
Schil de wortel en de paprika en snijd ze fijn.
Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes.
Verhit de olijfolie samen met een beetje boter.
Stoof hierin de sjalotten, de knoflook, de wortel en de paprika en laat alles even stoven.
Voeg het currypoeder en het paprikapoeder toe, roer alles goed door en laat de kruiden kort meebakken.
Voeg een snuifje cayennepoeder toe....(voorzichtig, proef)...naar smaak.
Voeg de ketchup en de tomatenpuree toe en roer het goed door zodat alle smaken zich vermengen.
Blus het ommiddelijk af met de witte wijn en laat al roerend de alcohol verdampen.
Giet nu de room erbij en laat de saus al roerend zachtjes inkoken (niet te hard laten koken).
Je kan de scampi's apart bakken in een pan of mee laten garen in de saus.
Scampi's zijn gaar als ze nog lichtjes glazig zijn waar het kopje zat.
Werk het af met de tomatenstukjes en de bieslook, vlak voor het opdienen.

Tip:

Serveer de scampi's met pasta, rijst of stokbrood.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 428
Eiwit: - g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Schelp met garnalensalade.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 augurk, kleine, zure
1 avocado
1 citroen
- citroensap
1 ei, hardgekookt
200 g garnalen
1 el gember, fijngehakt
5 kappertjes
2 el olie
2 olijven, ontpit

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 olijven klein.
Snijd de augurk klein.
Snijd de kappertjes klein.
Halveer de avocado in de lengte.
Wip de pit uit de avocado.
Schil de beide helften avocado.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in heel dunne schijven.
Schik de avocado dakpansgewijs in 4 schelpen of op 4 schoteltjes.
Bedruppel de avocadoschijven met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Pel het ei.
Snijd het ei open.
Lepel de dooier uit het ei.
Prak de eidooier met een vork fijn.
Klop er de olie en 1 el. citroensap door.
Meng het sausje met de olijven, de augurk en de kappertjes.
Doe een schepje van het mengsel in iedere schelp of op ieder schoteltje.
Verdeel de garnalen over de schelpen of schoteltjes.
Druppel er een beetje citroensap op.
Garneer de schelpen/schoteltjes met een partje citroen en een schepje gember.

Sorbet van tomaat met garnaaltjes.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hap & tap, Jumbo, Zwevertje.be

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
100 g garnalen, Noordzee-, gepelde
60 g suiker
- tabasco
2 tomaten, vlees-, rijpe

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.

Mix de tomaten met de suiker en doe ze door een fijne zeef.
Voeg er naar smaak wat druppels tabasco en fijngehakte basilicum bij.
Draai het mengsel in een ijsmachine tot een gladde sorbet.
Let op!!! Door de geringe hoeveelheid suiker kan dit niet lang bewaard worden in de diepvries.

Serveer enkele kleine bolletjes in een jenever-glaasje, strooi er garnaaltjes over en versier de glaasjes naar keuze (tomaatschijfje, dilletakje, basilicumblaadje, ...).

Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.



Menugang: Bijgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: **
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 el basilicum
1 brood, stok-
100 g garnalen, Hollandse
2 tn knoflook
2½ dl mayonaise
2 el pesto, tomaten-

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.

Pureer de mayonaise met tomatenpesto.
Pers de knoflook boven de mayonaise uit.
Snijd het stokbrood in plakjes.
Besmeer het stokbrood met het mayonaisemengsel.
Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.
Bestrooi de garnalen met basilicum.

Taco’s met surimi en ananas.



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

Ingrediënten:

½ ananas, verse
300 g maïskorrels
3 paprika’s, punt-, zoete
250 g surimisticks
4 el Sweet Chilisaus
12 tacoschelpen
1 bs uitjes, bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 397
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de ananas, snijd hem in de lengte in vieren en snijd er de harde kern uit.
Snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm en doe ze in een ruime kom.
Trek de surimisticks met een vork in sliertjes.
Spoel de maïs af.
Snijd de puntpaprika’s in dunne ringen.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.
Schep de surimi, de maïs, de paprika, de bosui en de chilisaus door de ananas.
Bereid de tacoschelpen volgens de aan-wijzingen op de verpakking en schep er de surimisalade in.

Thaise bouillon met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, vis-
2 stl citroengras
100 g erwtjes, jonge
80 g garnalen, Hollandse
5 bld kaffir, fijn-gesneden
16 bld koriander, fijn-gesneden
2 el olie, sesam-
1 el pasta, garnalen-
2 el saus, vis-
10 tomaten, kers-

Bereiding.

Verhit de olie in de wok en laat alles even door de pan "walsen".
Fruit de uien op een middelmatig vuur tot ze beginnen te kleuren.
Roer er de knoflook door en strooi er wat versgemalen peper over.
Voeg daarna de vissaus, de bouillon en uitgelekte maïs toe.
Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.
Roer de garnalen door de soep en voeg, al roerend, de losgeroerde eieren in een dunne straal toe.
Neem de wok na 1 min. van het vuur.
Voeg naar smaak zout toe.
Schep daarna de tomaten en de koriander door de soep.
Dien de soep op in een voorverwarmde terrine.

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

Vlaamse mosselen in bier.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carin Leenders-de Vries

Ingrediënten

1 fl Hertog Jan bier
1 tn knoflook
2-3 kg mosselen
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, platte
2 uien, rode
2 wortels

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.

Was en controleer de mosselen volgens de aan-wijzingen op de verpakking.
Verwijder eventueel de openstaande en beschadigde mosselen.
Doe de mosselen in een grote pan.
Snijd de schoongemaakte uien in halve ringen.
Snijd de schoongemaakte wortels in blokjes.
Snijd het teentje knoflook in dunne plakjes
Hak de peterselie fijn.
Schep de peterselie door de mosselen.
Verwarm de olie
Fruit de ui samen met de wortel en de knoflook in de warme olie.
Schep de groenten bij de mosselen.
Schenk het bier over de mosselen.
Voeg versgemalen peper toe aan de mosselen.
Hussel de mosselen één keer om.
Zet de pan met de deksel erop op een hoog vuur.
Stoom de mosselen in ongeveer 8 min. gaar.

De mosselen zijn gaar als ze allemaal open zijn.

Als je de mosselen wilt garen op de barbecue, leg dan de mosselen in een braadslee en zet ze op de barbecue.
Schenk het bier erover heen.
Rooster de mosselen tot ze opengaan.
Gooi eventueel ongeopende mosselen weg.

Zeevruchtentaart.



Menugang: Brunch-lunchgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Frans Huis, Marc de Pester

Ingrediënten

500 g mosselen, gekookte
500 g St Jacobsvruchten
150 g garnalen, grote, gepeld
250 g bloem
175 g boter, room-
1 snf zout
4 el water
1/8 l bouillon
1 mp nootmuskaat
1 mp knoflookpoeder
1 bs peterselie

Bereidingstijd: 20-30 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

Voorbereiding.

Bereid het taartdeeg van de 225 g bloem en 150 g roomboter, zout en water.
Laat het deeg 1 uur rusten in de koelkast.
Gebruik de resterende bloem en boter voor een lichte roux; blus deze met de bouillon en laat even opkoken.
Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Bereiding.

Rol het deeg uit en leg het in een beboterde springvorm.
Prik met een vork herhaaldelijk in en bak het 15 min. in de voorverwarmde oven van 220^{0}C lichtgeel.
Verdeel dan de mosselen, de St Jacobsvruchten en de garnalen over de taart.
Kruid met nootmuskaat en knoflookpoeder.
Giet de roux erover en zet de taart nog 10 min. in de oven.
Bestrooi met gehakte peterselie en serveer meteen.

Ter info:

Roux is een mengsel van verhit vet en bloem, dat als basis dient voor sauzen en verschillende soorten soepen. Roux komt uit de Franse keuken. Een roux bestaat meestal uit roomboter en bloem in een *gewichts*verhouding van 5:6.

Zeewiertapenade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: *
Bron: ReceptenMet Zeewier.nl

Ingrediënten

- citroensap, naar smaak
1 tl gomasio (sesamzaad + zeezout)
1-2 tn knoflook
1 el olie, olijf- of sesam-
- peper (of rode peper), naar smaak
2 tl tahin (sesampasta)
- tamari, naar smaak
- water
2 hv wier, knots-
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Was de knotswier tot het zand weg is.
Snijd de harde strengen en dikke knotsen eruit (dit kan ook ná het koken).
Breng een pan ruim water aan de kook; kook het wier 10-15 min.
Test of het wier zacht is geworden, verleng anders de kooktijd.
Spoel het zeewier snel koud en laat het uitlekken.
Hak het wier eerst grof met een koksmes.
Pureer het wier vervolgens met een staafmixer zeer fijn.
Breng het op smaak met de gomasio, de tahin, de olie en de uitgeperste knoflook.
Maak de tapenade smeuïg door het met water te verdunnen.
Zet het koel weg, zodat de smaken goed kunnen intrekken.
Vul kleine bakjes met de tapenade en garneer deze met een toefje peterselie, stukje wier of een bloemetje.
Of besmeer er toast/stokbrood mee en garneer ze.
Serveer de tapenade direct.



Ascophyllum nodosum of knotswier

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

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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



v2.6

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
tk	Takje
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)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl