

Recepten

Carta

30 recepten
(Carta2005-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappelsalade met ham en bleekselderij
2. Aardbeien dame blanche
3. Atjar ketimoen
4. Atjar taugé
5. Babi ketjap met ananas
6. Babi ketjap met sperziebonen
7. Babi pangang 2
8. Bami met roergebakken bloemkool
9. Bleekselderijsalade met mosterddressing
10. Cannelloni met gehakt
11. Gevulde scholfilet
12. Kropsla met appel en noten
13. Mango-chutney 2
14. Pasta met spekjes en kaas
15. Perzik-maracujataart
16. Pittige bouillon met groenten
17. Rauwe ham met chutney
18. Salade met worst en knoflookcroutons
19. Struisvogelbiefstuk met appel-vijgenschutney
20. Tilapia met groene currysaus
21. Tilapia met Italiaanse groenten
22. Tilapia met rösti
23. Tilapia op mihoensalade
24. Tilapia roerbakschotel met rijst
25. Tilapiafilet in pikant kruidenkorstje
26. Tilapiafilet met amandelkorst en mangosalsa
27. Tilapiafilet met gedroogde tomaat
28. Tilapiafilet met gegrilde tomaten
29. Tilapiapakketjes met rijst en salade
30. Tilapiapaté met gerookte forel

Aardappelsalade met ham en bleekselderij

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 stengels bleekselderij
750 g vastkokende aardappels (klein ongeschild)
zout
2 eetlepels ciderazijn (of witte wijnazijn)
versgemalen peper
1 dikke plak achterham (125 g)
1 bekertje slagroom (125 ml)
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels crème fraîche
2 theelepels Franse mosterd
ijsblokjes

Bereiding

Bleekselderij wassen en in heel dunne boogjes snijden.
Selderijblad bewaren.
Boogjes in kom met ijskoud water en ijsblokjes leggen.
Aardappels schoonboenen en in bodempje water met zout in 15 à 20 minuten gaar koken.
Aardappels afgieten, iets laten afkoelen en pellen.
Aardappels in dikke plakjes snijden en in kom doen.
Azijn erover gieten en bestrooien met zout en peper.
Ham in reepjes snijden.
Selderij laten uitlekken en goed drogen in theedoek.
Met mixer slagroom half stijf kloppen.
Al kloppend citroensap erbij druppelen.
Crème fraîche en mosterd erdoor kloppen.
Bleekselderij, ham en geklopte slagroom voorzichtig door aardappels scheppen.
Salade op smaak brengen met zout en peper.
Over vier borden verdelen.
Garneren met selderijblad.

Aardbeien dame blanche

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ liter slagroomijs (bak à 1 liter)
250 g aardbeien
½ pakje koksroom (à 200 ml)
1 reep pure chocolade (100 g)

Bereiding

½ liter ijs uit bak scheppen en in schaal doen (rest terugzetten in diepvries).
IJs iets laten smelten.
ntussen aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en in vieren snijden.
Aardbeien door ijs scheppen en tot gebruik in vriezer zetten.
In steelpan room verwarmen.
Chocolade in stukjes breken en door room roeren.
Blijven roeren tot chocolade gesmolten is, niet laten koken.
Aardbeienijs over vier coupes verdelen, warme chocoladesaus erover schenken.
Direct serveren.

Wijnadvies: Graves-Supérieures

Atjar ketimoen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
1 gesnipperde sjalot
1 rode peper, fijngehakt
200 ml natuurazijn + 4 eetlepels
1 eetlepel donkere basterdsuiker
1 teentje knoflook, geperst
1 theelepel gemberpoeder
4 eetlepels suiker

Bereiding

Snijd repen komkommer, zonder zaadjes, in stukjes en meng deze met sjalot, rode peper en een mespunt zout.

Breng 4 eetlepels natuurazijn met de donkere basterdsuiker in een steelpan aan de kook en schenk dit over de komkommer.

In steelpan de rest van de azijn, 300 ml water, knoflook, 1 theelepel zout, gember en suiker aan de kook brengen.

Geheel al roerend doorkoken tot suiker is opgelost.

Niet met gezicht boven pan hangen en inademen, dat veroorzaakt een branderig gevoel.

Azijnmengsel over groenten schenken en atjar laten afkoelen.

Afgesloten verpakt in schone glazen potten of plastic bewaardoosjes is atjar in de koelkast nog enkele dagen houdbaar.

Atjar taugé

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande 03 2004			Sterren	

Ingrediënten

125 g taugé
1 rode peper
1 wortel, geraspt
200 ml natuurazijn
1 teentje knoflook, geperst
1 theelepel gemberpoeder
4 eetlepels suiker

Bereiding

Taugé in zeef wassen en laten uitlekken.
Peper halveren en eventueel zaadjes verwijderen.
Peper in reepjes snijden en vervolgens in stukjes.
In schaal taugé, wortel en peper mengen.
In steelpan azijn, 300 ml water, knoflook, 1 theelepel zout, gember en suiker aan de kook brengen.
Geheel al roerend doorkoken tot suiker is opgelost.
Niet met gezicht boven pan hangen en inademen, dat veroorzaakt een branderig gevoel.
Azijnmengsel over groenten schenken en atjar laten afkoelen.
Afgesloten verpakt in schone glazen potten of plastic bewaardoosjes is atjar in de koelkast nog enkele dagen houdbaar.

Tip: Atjar ketimoen: maak op dezelfde manier ook eens atjar van komkommer. Snijd repen komkommer, zonder zaadjes, in stukjes en meng deze met 1 gesnipperde sjalot, 1 fijngehakte rode peper en een mespunt zout. Breng 4 eetlepels natuurazijn met 1 eetlepel donkere basterdsuiker in een steelpan aan de kook en schenk dit over de komkommer.

Babi ketjap met ananas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.ah.nl

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
1 rode paprika
1 groene paprika
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaalje nasi/bamivlees (ca. 350 g)
1 blikje ananasstukjes op siroop (227 g)
1 pot roerbaksaus babi ketjap (500 g)
½ bekertje gebakken uitjes (à 100 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
In wok olie verhitten.
Vlees rondom in ca. 5 minuten bruin bakken.
Paprika's toevoegen en nog ca. 2 minuten roerbakken.
Intussen ananas laten uitlekken.
Roerbaksaus en ananas toevoegen en goed meeverwarmen.
Bestrooien met gebakken uitjes en serveren met rijst.
Lekker met atjar en kroepoek.

Wijnadvies: Montestell Chenin Blanc

Babi ketjap met sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
1 rode paprika
1 schaal hamlappen (ca. 500 g)
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 pot roerbaksaus babi ketjap (500 g)
1 bakje taugé (125 g)
1 zakje kroepoek (60 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Paprika schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
Hamlappen in blokjes snijden en droogdeppen.
Sperziebonen in 8 minuten beetgaar koken.
In braadpan olie verhitten en vlees in 5 minuten bruin en gaar bakken.
Paprika erdoor scheppen en 2 minuten meebakken.
Roerbaksaus en taugé erdoor scheppen en door en door warm laten worden.
Babi ketjap serveren met rijst, sperziebonen en kroepoek.

Wijnadvies: Norton Torrontés

Babi pangang 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g snelkook zilvervliesrijst
1 ui
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje varkensvleesreepjes (ca. 300 g)
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
1 pot roerbaksaus babi pangang (500 g)
zout
peper
1 pot atjar tjampoer (ca. 350 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen. In wok olie verhitten.
Vlees al omscheppend ca. 3 minuten roerbakken.
Vlees uit pan scheppen.
In achtergebleven vet, ui en sperziebonen ca. 3 minuten roerbakken.
Vlees toevoegen.
Geheel nog ca. 5 minuten roerbakken.
Saus toevoegen en goed doorwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met rijst en atjar.
Lekker met kroepoek.

Wijnadvies: Moselland Piesporter Michelsberg

Bami met roergebakken bloemkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2004			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olie
500 g nasi/bamivlees
1 eetlepel sambal
2 eetlepels bloem
1 bloemkool
400 g mienestjes
½ zakje verse selderij (a 50 g), fijngesneden
1 eetlepel pikante paprikapoeder

Bereiding

In braadpan helft van olie verhitten en vleesblokjes rondom bruinbakken.
Sambal erdoor roeren.
Bloem erover strooien, vlees omscheppen en 200 ml warm water toevoegen.
Vlees op laag vuur ca. 40 minuten afgedekt laten sudderen.
Bloemkool schoonmaken en in kleine roosjes verdelen.
Bloemkool in 10 minuten beetgaar koken, in vergiet laten uitlekken en droogdeppen.
Mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
In wok rest van olie verhitten en bloemkoolroosjes hierin 5 minuten roerbakken.
Selderij erdoor scheppen en bloemkool op smaak brengen met zout, peper en paprikapoeder.
Mie over vier borden verdelen, stoofvlees met saus en bloemkool ernaast scheppen.

Wijnadvies: Château la Gironne rosé

Bleekselderijsalade met mosterddressing

Menugang Voorgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Salade

Slank Ja

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

1 struik bleekselderij

100 g blauwaderkaas (bijvoorbeeld Danish blue)

50 g gepelde walnoten

1 appel

4 eetlepels vinaigrette mosterd (fles a 500 ml)

2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Bleekselderij schoonmaken en in dunne boogjes snijden.

Kaas verkruimelen. Walnoten grof hakken.

Appel schillen, in vieren snijden en klokhuis verwijderen.

Appel in plakjes snijden en besprenkelen met 1 eetlepel dressing.

Bleekselderij, appel, noten, kaas en dressing mengen.

Salade over vier borden verdelen.

Kappertjes erover strooien.

Lekker met bruin stokbrood.

Wijnadvies: Jean de Beauvais Chardonnay-Sauvignon

Cannelloni met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

125 g Honig Lasagnebladen verdi, pak à 250 g

300 g rundergehakt

1 scharrelei (M)

2 sjalotten, gesnipperd

6 eetlepels kruidenpaneermeel

½ eetlepel gedroogde oregano

2 eetlepels olijfolie traditioneel

1 rode paprika, in stukjes

1 courgette, in plakjes

1 pak mix voor lasagnesaus (Honig)

150 g geraspte Italiaanse kaas (Parrano)

Bereiding

Breng ruim water aan de kook en leg de lasagnevellen kruiselings op elkaar in het water.

Neem de pan van het vuur en laat de bladen 3 minuten in het water liggen.

Schep ze er met een schuimspaan uit en leg ze naast elkaar op het werkvlak.

Meng het gehakt met het ei, de sjalotten, het paneermeel en de oregano en verdeel het gehakt over de lasagnevellen.

Rol de lasagnevellen met het gehakt op en leg ze in een ingevette ovenschaal.

Verhit de olie en bak de paprika 3 minuten.

Voeg de courgette toe en bak hem 2 minuten op een hoog vuur mee.

Voeg 1 l water en de sausmix toe en breng alles aan de kook. Kook de saus 1 min. en schenk hem over de cannelloni.

Strooi de kaas erover en laat de rolletjes in de voorverwarmde oven (200 °C) in ± 30 minuten gaar worden.

Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Canaletto Montepulciano d'Abruzzo

Gevulde scholfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 scholfilets à 125 g
peper
4 plakjes salami
4 plakken belegen kaas
1 scharrelei (M)
zout
4 eetlepels paneermeel
3 eetlepels olijfolie traditioneel

Bereiding

Bestrooi de vis aan een kant met peper en verdeel er de salami en de kaas over.
Vouw de filets dubbel en steek ze vast met een cocktailprikker.
Klop het ei los met peper en zout naar smaak.
Wentel de vispakketjes door het eimengsel en vervolgens door het paneermeel.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de pakketjes in ± 3 minuten per kant bruin en gaar.
Lekker met gebakken krieltjes en gekookte worteltjes.

Wijnadvies: Timara Sauvignon blanc semillon

Kropsla met appel en noten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 krop sla
2 appels met rode schil
5 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel vers geperst citroensap
½ eetlepel mosterd
peper, zout
2 sjalotten gesnipperd
4 eetlepels gezouten cashewnoten, grof gehakt
2 eetlepels peterselie, geknipt

Bereiding

Haal de slabladeren los, was ze en droog ze in een slacentrifuge of dep ze droog met keukenpapier.
Verwijder de harde nerven en scheur de rest in stukjes.
Was de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de partjes in stukjes.
Klop een dressing van de olie, het citroensap, de mosterd en peper en zout naar smaak.
Doe de sla in een kom en verdeel de appel en de sjalotten erover.
Schenk de dressing erover en bestrooi met de noten en de peterselie.
Schep de salade aan tafel voorzichtig om.
Lekker met gebakken aardappeltjes en een tartaartje.

Wijnadvies: Tanguero Torrontes

Mango-chutney 2

Menugang Bijgerecht

Keuken -

Bron www.superdeboer.nl

Soort -

Type Fruit

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui

2 eetlepels zonnebloemolie

1 mango

1/2 komkommer

2 eetlepels rozijnen

4 eetlepels donkere basterdsuiker

4 eetlepels citroensap

6 takjes munt

Bereiding

Pel de ui en snipper hem fijn.

Verhit de olie in een koekenpan.

Bak de ui op een laag vuur in ca. 10 minuten glazig.

Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Schil de komkommer en halveer hem in de lengte.

Verwijder de zaadlijsten en snijd de komkommer in blokjes.

Voeg mango, komkommer, rozijnen, basterdsuiker en citroensap toe aan de ui.

Was de munt en snijd de blaadjes in reepjes.

Voeg de munt toe aan het uimengsel.

Voeg ½ liter water toe.

Laat de chutney op een laag vuur ca. 1 uur koken tot ca. 2 dl vocht verdampt is.

Roer de chutney af en toe door.

Kook 2 jampotjes uit met sodawater en spoel ze om met heet water.

Vul de potjes met de chutney en sluit ze af met het dekseltje.

Tip: lekker bij een Oosterse rijsttafel

Pasta met spekjes en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.C1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g pasta
zout
2 grote uien, in partjes
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie traditioneel
125 g magere spekreepjes
150 g C1000 Vers geraspte jong belegen kaas 48+
peper
4 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Fruit intussen de uien met de knoflook 5 minuten in de hete olie.
Voeg de spekreepjes toe en bak ze 5 minuten mee.
Giet de pasta af en schep er het spekmengsel, de kaas, peper naar smaak en het basilicum door.
Lekker met een tomatensalade met rode uien en olijven.

Wijnadvies: Chianti

Perzik-maracujataart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

100 g boter
200 g kermiskokosbiscuit (Brillant), verkruimeld
10 blaadjes gelatine
4 halve perziken uit blik (Del Monte)
5 dl Friesche Vlag kwarkyoghurt perzik- maracuja, pak à 1 l
2½ dl slagroom

Bereiding

Per punt 1300 kJ/310 kcal, 6 g eiwit, 20 g vet, 27 g koolhydraten
Smelt de boter op een laag vuur en roer er het koekkrum door.
Verdeel het kruimelmengsel over de bodem van een met bakpapier beklede springvorm (ø 24 cm).
Week de gelatine minimaal 5 minuten in ruim koud water.
Snijd de halve perziken in dunne partjes.
Breng ½ dl van het perziknat (uit het blik) aan de kook en los er van het vuur af de uitgeknepen gelatine in op.
Roer het door de kwarkyoghurt.
Klop de slagroom stijf en spatel het door het kwarkyoghurtmengsel.
Verdeel de helft van het mengsel over de bodem van de taart.
Houd 10 partjes perzik apart voor de garnering en verdeel de rest van de perzikpartjes over het kwarkyoghurtmengsel.
Schenk de rest van het kwarkyoghurtmengsel erover.
Laat de taart in de koelkast in ± 3 uur opstijven.
Verwijder de ring van de vorm en garneer de taart met de rest van de perzik.
Snijd de taart in punten.

Pittige bouillon met groenten

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort Vegetarisch
Type Soep

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 bosuitjes
½ bloemkool
1 paksoi
1 rode paprika
3 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
2 blokjes tuinkruidenbouillon
2 eetlepels Groene curry (Conimex)

Bereiding

Maak de bosuitjes, bloemkool, paksoi en paprika schoon en snij ze klein.
Verhit de olie in een wok en bak de groenten, eerst de harde soorten en daarna de zachte, op een laag vuur bijna gaar.
Pel de knoflook en pers ze uit boven de groenten.
Los de blokjes tuinkruiden bouillon op in 1 liter heet water.
Verhit de curry met een beetje bouillon en roer tot een egaal mengsel.
Voeg de rest van de bouillon toe en laat deze even koken.
Doe de groenten in een beker en schenk de hete bouillon erover

Tip: Voeg, voor een extra pittig resultaat, 1 fijngesneden rode peper toe.

Rauwe ham met chutney

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
3 goudrenetten
300 g gedroogde dadels
30 g walnoten
100 ml witte wijnazijn
snufje zout
snufje gemberpoeder
snufje cayennepeper
50 g lichtbruine basterdsuiker
diverse soorten rauwe ham (300g)
2 naanbroden (Bolletje)

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Schil de goudrenetten, verwijder de klokhuizen en snij de appels in stukjes.
Ontpit de gedroogde dadels en hak de dadels fijn.
Hak de walnoten grof.
Kook de ui met de appel en 2 eetlepels water afgedekt ca. 20 minuten op een laag vuur.
Voeg de dadels, de walnoten en 50 ml witte wijnazijn toe.
Breng op smaak met een snufje zout, een snufje gemberpoeder en een snufje cayennepeper.
Laat de chutney al roerend inkoken tot deze dik wordt.
Roer er de lichtbruine basterdsuiker en 25ml witte wijnazijn door.
Laat de chutney al roerend weer verder inkoken (mag niet klevig worden) en laat de chutney afkoelen.
Serveer de chutney in een kommetje en serveer deze met diverse soorten rauwe ham.
Snij de naanbroden in repen en verpak de repen apart in aluminiumfolie.
Bak de naan in de oven.

Tip: Deze hoeveelheid chutney is voor 1 jampot. Goed afgesloten blijft de chutney maanden lang houdbaar.

Salade met worst en knoflookcroutons

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 sneetjes witbrood
3 el olijfolie traditioneel (C1000 Selectie)
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 zak maxi sla à 400 g
1 rode ui, in dunne ringen
4 tomaten, in partjes
1 avocado, in stukjes
½ komkommer, in plakjes
1 pot Unox bockworsten à 685 g, uitgelekt en in dikke plakjes
1 dl sladressing yoghurt (Calvé)
3 eetlepels bieslook, geknipt

Bereiding

Scheur de boterhammen in stukjes.
Verhit de olie en bak het brood met de knoflook al omscheppend op een halfhoog vuur lichtbruin.
Scheep ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Was de sla en droog hem in een slacentrifuge of laat hem goed uitlekken.
Scheep de sla met de ui, de tomaten, de avocado, de komkommer, de worst en de dressing door elkaar.
Strooi de broodstukjes en het bieslook erover.
Lekker met bruin stokbrood.

Wijnadvies: Oranjerivier rosé

Struisvogelbiefstuk met appel-vijgenchutney

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje gewelde gedroogde vijgen (250 g)

50 g boter

1 ui, gesnipperd

2 appels, geschild en in blokjes

1 eetlepel appelciderazijn

4 struisvogelbiefstukjes

200 ml rode wijn (Norton Malbec)

Bereiding

Vijgen in stukjes snijden.

In pan met dikke bodem helft van boter verhitten.

Ui op matig vuur ca. 3 minuten al omscheppend fruiten.

Appel toevoegen en 1 minuut meebakken.

Vijgen, azijn en 100 ml water toevoegen en geheel op een zacht vuur 10-15 minuten zachtjes stoven tot mengsel dik en zacht is.

Chutney op smaak brengen met zout en peper.

Intussen biefstukjes bestrooien met peper.

In koekenpan rest van boter verhitten en struisvogelbiefstukjes op hoog vuur in 4-6 minuten bruin en vanbinnen rosé bakken, halverwege keren.

Uit pan nemen, in folie wikkelen en even laten rusten.

Rode wijn bij bakvet in pan schenken.

Op hoog vuur tot ca. de helft inkoken, aanbaksels losroeren.

Biefstukjes over vier borden verdelen en bestrooien met wat zout.

Jus erover schenken.

Chutney ernaast scheppen.

Lekker met aardappelpuree en broccoli.

Wijnadvies: Norton Malbec

Tilapia met groene currysaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g basmatirijst
2 courgettes
1 rode ui
2 schaaltes tilapiafilet (à 225 g)
5 eetlepels boter of margarine
2 eetlepels groene Thaise currypasta (pot à 225 g)
1 bekertje crème fraîche (200 ml)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Courgettes schoonmaken en in blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
Tilapia bestrooien met zout en peper.
In grote koekenpan 3 eetlepels boter verhitten.
Tilapiafilet in ca. 6 minuten gaarbakken, halverwege keren.
Currypasta losroeren met crème fraîche en samen in steelpan verwarmen.
Op smaak brengen met zout.
Rijst afgieten.
In hapjespan of wok rest van boter verhitten.
Ui en courgette ca. 4 minuten bakken.
Rijst erdoor scheppen.
Rijst serveren met tilapia en currysaus.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino

Tilapia met Italiaanse groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
1 theelepel gedroogde oregano
mespunt gedroogde tijm
2 schaaltjes tilapiafilet (a 250 g)
olijfolie extra vierge
2 eetlepels tapenade van zwarte olijven (potje a 140 g)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.

Aardappels schillen, wassen, in stukjes snijden en in 20 minuten gaarkoken.

Tomatenblokjes, roerbakmix, oregano, tijm met zout en peper naar smaak door elkaar scheppen en in ovenschaal leggen.

Tilapiafilet in 4 stukken verdelen en op groenten leggen.

Tilapia met mespunt zout en peper bestrooien en met 3 eetlepels olie besprenkelen.

Tilapia in oven in ca. 20 minuten gaarstoven.

Aardappels afgieten, fijnstampen en met rest van olijfolie en olijventapenade tot puree roeren.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay

Tilapia met rösti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

750 g broccoli
2 schaaltjes tilapiafilet (à ca. 225 g)
8 eetlepels olijfolie
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 zak rösti (diepvries, 600 g)
50 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen.
Broccoli in ca. 6 minuten beetgaar koken en laten uitlekken.
Tilapiafilet in midden van ingevette ovenschaal leggen en bestrooien met peper en zout.
Vis besprenkelen met 3 eetlepels olie.
Vis in midden van oven in ca. 10 minuten laten garen.
Peterselie fijn knippen.
Rösti volgens gebruiksaanwijzing in rest van olie bakken.
Laatste 3 minuten peterselie erdoor mengen.
Intussen broccoli naast vis in ovenschaal leggen.
Bestrooien met kaas en schaal nog 5 minuten terugplaatsen in oven.
Ovenschotel serveren met rösti.

Wijnadvies: Undurraga Sauvignon Blanc

Tilapia op mihoensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

125 g mihoen

2 tilapiafilets (ca. 200 g)

1 dl teriyaki marinade (flesje à 250 ml)

2 eetlepels roerbakolie (flesje)

½ zakje verse koriander (à 15 g)

1 zakje peen julienne (150 g)

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen.

Van vuur af mihoen ca. 5 minuten in kokend water laten wellen.

Tilapiafilets in lengte halveren.

In kom 2 eetlepels teriyakimarinade scheppen.

In koekenpan rest van teriyakimarinade aan de kook brengen.

Stukken vis erin leggen en in 4-5 minuten op hoog vuur gaar laten worden, regelmatig keren.

In vergiet mihoen laten uitlekken.

Roerbakolie door marinade in kom kloppen.

Koriander erboven fijn knippen.

Mihoen en wortel erdoor scheppen.

Over twee borden verdelen en tilapia erop leggen.

Kookvocht erover scheppen.

Direct serveren.

Wijnadvies: Rosemount Estate Sémillon/Sauvignon

Tilapia roerbakschotel met rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g basmatirijst
2 schaaltjes tilapiafilet (à ca. 250 g)
2 uien
2 teentjes knoflook
5 eetlepels olijfolie
1 zak wokgroenten grofgesneden (400 g)
3 eetlepels worcestershiresauce (fles a 150 ml)
4 eetlepels gembersiroop

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Tilapia in reepjes snijden.
Uien en knoflook pellen en fijnsnipperen.
In wok ui en knoflook 1 minuut in olie fruiten.
Tilapia toevoegen en 3 minuten meebakken.
Tilapia uit pan scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden.
Wokgroenten aan overgebleven bakolie toevoegen en 3 minuten meebakken.
Worcestershiresaus en gembersiroop erdoor roeren en nog 2 minuten meewarmen.
Vis door groenten scheppen.
Roerbakschotel met rijst serveren.

Wijnadvies: Hardys Bin 141 Colombard/Chardonnay

Tilapiafilet in pikant kruidenkorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 01 2004			Sterren	

Ingrediënten

500 g tilapiafilet
1 eetlepel citroen
3 theelepels gemalen kurkuma (koenjit)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
2 theelepels versgemalen zwarte peper
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel kaneel
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
75 g bloem
1 flesje bier
150 ml olie

Bereiding

Tilapia in 12 gelijke stukken snijden.
Vis bestrooien met zout en besprenkelen met citroensap.
In diep bord specerijen, bloem en mespunt zout mengen.
Al roerend zoveel bier toevoegen dat glad, dik beslag ontstaat (ca. 100 ml).
In koekenpan olie verhitten.
Stukken vis een voor een door beslag halen en meteen in hete olie leggen.
Vis in 6-8 minuten op hoog vuur goudbruin en gaar bakken, halverwege keren.
Lekker met wortelsalade met verse koriander en aardappelpuree.

Tip: Vervang bovenstaande specerijen eventueel door 2 eetlepels kant-en-klare kerriepoeder.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chardonnay

Tilapiafilet met amandelkorst en mangosalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 mango
3 bosuitjes
½ rode peper
4 eetlepels citroensap
400 g tilapiafilet
zout
(versgemalen) peper
1½ zakje amandelschaafsel (à 45 g)
1 ei
1 eetlepel Japanse sojasaus
3 eetlepels olie

Bereiding

Mango schillen en in blokjes snijden.
Bosuitjes in smalle ringetjes snijden.
Peper wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Mango-blokjes, bosuitjes, peperreepjes en 2 eetlepels citroensap door elkaar scheppen.
Tot gebruik in de koelkast zetten.
Tilapiafilets bestrooien met zout en peper.
Rest van citroensap erover schenken en ca. 15 minuten laten intrekken.
Amandelschaafsel met deegroller fijnmaken.
Vis droogdeppen met keukenpapier.
In kom ei, 2 eetlepels water en sojasaus door elkaar roeren.
Vis door eimengsel halen, dan door amandelenschaafsel wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met amandelschaafsel.
In anti-aanbakpan olie verhitten.
Tilapiafilets op matig vuur ca. 5 minuten bakken.
Halverwege keren.
Vis over vier borden verdelen en mangosalsa ernaast leggen.
Serveren met rijst en groene salade.

Wijnadvies: E&J Gallo Chardonnay Turning Leaf

Tilapiafilet met gedroogde tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje gedroogde tomaatjes (100 g)
300 g tagliatelle (pasta)
2 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
2 zakken prei (à 300 g)
1 bakje witte wijnsaus voor vis (150 g)
4 tilapiafilets (à ca. 100 g)
zout
peper

Bereiding

Tomaten ca. 15 minuten in 200 ml warm water weken en afspoelen met koud water.
Intussen tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.
Knoflook pellen en snipperen.
In braadpan olie verhitten.
Knoflook en prei ca. 3 minuten bakken.
Wijnsaus toevoegen.
Visfilets bestrooien met zout en peper en op preimengsel leggen.
Vis afgedekt in ca. 5 minuten gaar stoven.
Intussen tomaten in stukjes snijden.
Tomaten toevoegen en nog ca. 1 minuut meeverwarmen.
Vis en groente voorzichtig uit pan scheppen.
Tagliatelle erbij serveren.

Wijnadvies: Beamonte Navarra Blanco

Tilapiafilet met gegrilde tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g wilde en witte rijst

6 vleestomaten

½ blikje ansjovisfilets (à 48 g)

500 g tilapiafilets (vis, diepvries, zak à 750 g)

50 g zwarte olijven zonder pit, in plakjes

2 teentjes knoflook

3 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.

Tomaten wassen en halveren.

Ansjovis grof hakken.

Bevroren tilapia in midden van ingevette ovenschaal leggen, halve tomaten eromheen zetten en met zout en peper bestrooien.

Ansjovis en olijven over vis verdelen.

Knoflook boven olie uitpersen.

Vis en tomaten met olie besprenkelen.

In midden van oven in ca. 20 minuten gaarbakken.

Vis met gegrilde tomaten en rijst serveren.

Wijnadvies: Moncaro Marche Trebbiano

Tilapiapakketjes met rijst en salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak wilde en witte rijst (250 g)
1 ui
1 rode paprika
2 schaaltjes tilapiafilet (à ca. 200 g)
1 bakje verse groene pesto (100 g)
1 zakje pijnboompitten (65 g)
1 zak gemengde sla (200 g)
4 eetlepels sladressing aglio (fles à 300 ml)
olie om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Ui en paprika verdelen over 4 stukken ingevet aluminiumfolie.
Vis met pesto bestrijken en in 4 stukken snijden.
Vis op groenten leggen, pakketjes dichtvouwen en ca. 25 minuten in oven gaar bakken.
Intussen pijnboompitten roosteren in droge koekenpan.
Sla aanmaken met dressing en bestrooien met pijnboompitten.
Vis serveren met rijst en salade.

Wijnadvies: Kangaroo Ridge Chardonnay

Tilapiapaté met gerookte forel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

ca. 200 g tilapiafilet (vis)
1 pakje gerookte forelfilet (125 g Foppen)
1 ei (middel groot)
1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje Kühne)
3 blaadjes munt
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
zout
cayennepeper
½ komkommer
2 eetlepels citroensap
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Vormpjes invetten.
Tilapiafilet in stukken snijden.
Forelfilet in reepjes snijden.
Tilapiafilet met ei, mierikswortel helft van forelfilet en helft van muntblaadjes in keukenmachine zeer fijn pureren.
Crème fraîche erdoor mengen.
Reepjes forelfilet erdoor scheppen.
Mengsel op smaak brengen met zout en cayennepeper.
Vispuree in vormpjes scheppen en gladstrijken.
In hapjespan ca. ½ liter water aan de kook brengen.
Vormpjes in kokend water zetten.
Vispaté afgedekt op heel laag vuur in ca. 20 minuten gaar laten worden.
Vormpjes uit water nemen, paté in vormpjes laten afkoelen.
Komkommer schillen en in dunne plakken schaven.
Citroensap erover sprenkelen.
Rest van muntblaadjes erboven in stukjes knippen.
Vormpjes op bordjes zetten, samen keren en tilapiapaté uit vormpjes laten glijden.
Komkommer ernaast scheppen.

Wijnadvies: Montestell Chenin Blanc

