



Ruud 's Kookboek

Zeetongrecepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Zeetong à la meunière'	3
Zeetong in knoflooksaus.....	5
Gebruikte afkortingen.....	7

Zeetong à la meunière'.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vlaamse recepten

Ingrediënten

T.b.v. de zeetongen:

- boter
- 2 citroenen
- peper
- 1 bs peterselie, krul-
- 4 tongen, zee-, ontveld
- zout

T.b.v. de sla:

- 1 sch azijn, natuur-
- 2-3 spr bieslook
- 2 tk dragon
- ½ bs kerveel, fijne
- 1 sch olie, sla-
- peper
- 1 sjalot
- 1 kr sla
- zout

T.b.v. de peterselie- aardappelen:

- 800 g aardappelen,
vastkokende,
middelgrote
- boter, klontjes
- 1-2 tk peterselie
- zout

Bereiding.

De aardappelen.

Schil de vastkokende aardappelen tot elegante 'kasteelaardappelen' (om ze de vorm van een ton te geven, snijd je eerst een stukje van de beide uiteinden; daarna snijd je rondom plakjes schil weg tot je elegante 'pommes chateau' overhoudt.

Kook de aardappelen gaar op een matig vuur in water met een snuifje zout (hou ze in de gaten).

De sla.

Verwijder de buitenste bladeren van de kropsla (die hoeft je niet te gebruiken).

Vul de gootsteen met water en pluk de rest van de slablaadjes los.

Spoel ze af met koud water.

Vooraf het knapperige hart van de sla is erg lekker.

Laat de sla goed uitlekken of zwier ze droog.

Pel de sjalot en snijd ze overlangs in twee.

Snipper ze in flinterdunne halve ringen.

Spoel de verse kruiden.

Snipper de bieslook zeer fijn.

Pluk de blaadjes van de dragon en snijd ze in fijne snippers.

Doe hetzelfde met de kervel en zet het groen even opzij.

Spoel het bosje krulpeterselie en pluk de steeltjes weg.

Snijd het groen in zeer fijne snippers en bewaar ze om de saus en de aardappelen af te werken.

Afwerking aardappelen en sla.

Giet het kookvocht van de aardappelen weg.

Voeg een paar klontjes boter toe, gevolgd door een kwart van de fijngesnipperde peterselie.

Roer voorzichtig, tot de aardappelen glans krijgen terwijl de snippers peterselie er aan vastkleven.

Haal ze van het vuur en hou de peterselieaardappelen warm.

Meng de blaadjes kropsla met de snippers sjalot en de fijne kruiden (bieslook, dragon, kervel).

Werk de sla af met slaolie, een scheutje natuurazijn en wat peper en zout.

Schep de sla voorzichtig door elkaar.

De zeetongen.

Verwarm een groot bord om straks de gebakken zeetongen op te bewaren.

Knip zorgvuldig het buitenste randje

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

met 'zijgraten' van elke tong weg (de bredere rand van de vis is bijzonder lekker, want tussen de graten zitten heel wat kleine stukjes smakelijk visvlees).

Verwijder de kuit van de tong.

Spoel de vissen even onder de kraan en dep ze droog met een schone doek/keukenpapier.

Kruid de zeetongen aan beide zijden met wat versgemalen peper en een beetje zout.

Verhit een flinke klont boter in een grote bakpan met antiaanbaklaag, op een zacht tot matig vuur (werk geduldig en bak niet te warm).

Leg de tongen in de hete boter en laat ze 2-3 min. bakken (schud regelmatig even met de pan, zodat de vissen in geen geval aan de bodem kleven).

Draai ze vervolgens voorzichtig om.

Vermijd dat het braadvet verbrandt!

Leg eventueel wat extra koude boter in de pan en zet het vuur zacht.

Na 2 min. is de vis perfect gebakken.

Leg de tongen op het warme bord.

Afwerking.

Zet de pan(nen) met braadvet van de vis op een matig vuur.

Voeg wat verse klontjes boter toe.

Voeg, zodra de boter bruist, een snuifje zout en versgemalen peper toe.

Knijs er ook een gulle scheut citroensap bij.

Voeg royaal veel peterseliesnippers toe, roer en neem de pan weg van het vuur.

Serveer op elk groot bord een versgebakken zeetong met een flinke lepel van de warme botersaus met citroen en peterselie er overheen.

Leg er peterselieaardappelen langs en wat knapperige kropsla met kruiden en vinaigrette.

Serveer meteen.

Tips:

Doe de sjalot-snipper in een mengkom en laat ze even marineren in een mengsel van slaolie en wat natuurazijn.

Waarschijnlijk kun je max. 2 tongen in één pan bakken. Werk eventueel met meerdere braadpannen.

Zeetong in knoflooksaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: MijnVerstand.be

Ingrediënten:

1 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1½ el saus, oester-
1 el saus, soja-
1 sjalot
½ tl suiker, basterd-,
bruine
1 tong, zee-
2 el water
- 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 zeetong schoon, spoel hem onder stromend water af en dep hem droog.

Snipper de sjalot en de knoflook.

Maak een marinade van de sojasaus, de oestersaus, de bruine basterdsuiker en het water.

Kruid de zeetong rondom met versgemalen peper en zout.

Verhit de olie en bak de zeetong gedurende 4 min. aan één zijde.

Draai de vis om en laat de andere zijde 3 min. bakken zodat de zeetong bijna gaar is.

Strooi de sjalot en de knoflooksnippers rond de vis en laat die 10 sec. meebakken.

Blus het af met de marinade en laat de marinade 1-2 min. meebakken zodat de saus kan binden.

Serveer de zeetong vergoten met de saus.

Ingrediënten vervolg:

-

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.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

