



Recepten met crème / v0.1

Inhoudsopgave.

Zeewolf met Parmezaanse crème.	3
Gebruikte afkortingen.....	4

Zeewolf met Parmezaanse crème.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

- boter
80 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
500 g krieltjes, voor-
gekookt
150 g mascarpone
- olie, olijf-
100 g olijven, zwarte,
ontpit
- peper, versgemalen
100 g rucola
10 st tomaten,
gedroogde
4 st zeewolffilets (à 150
g)
- zout

Bereiding:

Spoel de krieltjes en kook ze gaar in gezouten water.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Kruid de stukken zeewolffilet met peper en zout en schik ze in een met boter ingevette ovenschaal.
Zet de vis 15 min. in de voorverwarmde oven.
Meng ondertussen de geraspte Parmezaan met de mascarpone.
Verwarm het op een zacht vuur en roer regelmatig tot een mooie gladde crème.
Breng de crème op smaak met peper en evt. wat zout.
Spoel de rucola.
Droog de sla goed.
Snipper de zongedroogde tomaatjes en de zwarte olijven fijn.
Hussel ze door de rucola.
Besprenkel de rucola met olijfolie.
Roerbak de gekookte krieltjes goudbruin.
Serveer de zeewolffilets met de salade en de krielaardappeltjes.
Geef de Parmezaancreme er apart in een potje bij.

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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by  PDF24