



Ruud 's Kookboek

Wijtingrecepten / v0.8

Inhoudsopgave.

Bouillabaisse - vissoep uit zuid-Frankrijk.	3
Gebakken wijtingfilet met zilveruitjes en augurken.	4
Taco's met wijting.	5
Wijting à la moutarde.	6
Wijting in cider met champignonsaus.	8
Wijting in tomaten-peterseliesaus (magnetron).	9
Wijting met sperzieboontjes.	10
Wijting met citroen, olijven en kappertjes (airfryer).	11
Gebruikte afkortingen.	12

Bouillabaisse - vissoep uit zuid-Frankrijk.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 tl basilicum
5 tn knoflook
2 laurierbladen
7 el olie, olijf-
12 peperkorrels,
gekneusde
2 tk peterselie
1 peterseliewortel
1 prei
2-3 saffraandraadjes
¼ sinaasappelschil,
dun-geschild
4 sn stokbrood
3 tomaten, ontveld, in
stukken
1 ui, gesnipperd
1 venkelknol, in plakken
2 kg vis, stevige
1 wortel
- zout

Bereiding.

Snijd de koppen van de vis en zet die op met 1¼ l water, de peterseliewortel, de peterselie, de wortel, de prei, de peperkorrels, zout, de laurierbladen, de ½ van de uitgeperste knoflook en de sinaasappelschil.

Breng het water aan de kook, zet het vuur laag en schuim het af.

Week de saffraandraadjes 5 min. in 1 el koud water en voeg ze met het felgekleurde water aan de bouillon toe.

Laat de bouillon 30 min. trekken en zeef hem vervolgens.

Snijd de vis in stukken.

Verhit 5 el olijfolie in een pan, voeg de stukken vis, de in dunne plakken gesneden venkelknol, de kleingesneden tomaten en ui aan de hete olie toe.

Laat dit alles op een hoog vuur 4 min. bakken en voeg dan de basilicum en de kokende bouillon toe.

Laat de soep 5 min. borrelend koken (door dit harde koken gaan de olijfolie en bouillon een eenheid vormen).

Bak de sneetjes stokbrood in de rest van de olijfolie aan beide kanten goudbruin en knapperig en wrijf ze dan met de andere helft van de uitgeperste knoflook in.

Leg de sneetjes brood in de borden en giet de hete soep erop.

Tips:

- Als variatie kunt u naast de vis ook wat mosselen en grote garnalen toevoegen.
- Gebruik als vis, bijvoorbeeld poon, wijting, schelvis of zeeduivel; in elk geval tenminste 3 verschillende soorten vis.

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

Gebakken wijtingfilet met zilveruitjes en augurken.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 augurk
4 el bloem
40 g boter
1 el dille, fijngehakt
4 el uitjes, zilver-,
zoetzure
600 g wijting-filet
- 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.

Hak de augurk fijn.
Was en droog de visfilets.
Bestrooi de visfilets met een beetje zout en dille.
Wentel de visfilets door de bloem.
Smelt de boter in een ruime koekenpan.
Bak de wijting-filets in de boter aan beide kanten bruin en gaar (4-6 min.).
Voeg de fijngehakte augurk en de zilveruitjes toe aan de visfilets.
Bak het geheel nog 1 min. op een hoog vuur.

Tips.

Lekker met gebakken aardappelen en sperzieboontjes.

Taco's met wijting.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Zot van koken

Ingrediënten

250 ml azijn, wijn-,
witte
1 el komijnpoeder
1 el komijnzaad
¼ kool, rode
1 bs koriander
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
½ peper, rode
- peper, versgemalen
50 g suiker
12 tortilla's, kleine
250 ml water
6 wijtingfilets (à 150 g)
- zout

Bereiding.

Breng de witte wijnazijn, het water, de suiker, het komijnzaad en een snuf zout aan de kook. Snijd de rode kool in zo fijn mogelijke reepjes (gebruik een groentesnijder, dat gaat het snelst).

Doe de reepjes rode kool in een hittebestendige schaal en giet er, zodra de suiker is opgelost, de marinade over en laat het afkoelen.

Snijd de wijting in kleine stukjes.

Breng die op smaak met een beetje zout, peper en de komijnpoeder.

Zet de wijting weg.

Meng, voor de mangosalade, de in kleine blokjes gesneden mango, een klein handvol gehakte koriander, een half zeer fijn gehakt rood pepertje, een scheut olijfolie en de geraspte schil en het sap van een limoen in een grote kom.

Verhit een grote pan zonder olie of vet op een hoog vuur.

Rooster de tortilla's een paar seconden aan elke kant en houd ze warm onder een vochtige theedoek.

Vet dezelfde pan in met een flinke scheut olijfolie.

Bak de wijting 2-3 min. op een hoog vuur (let op dat je de vis niet overbakt).

Neem een tortilla, schep er een flinke lepel saus op, een paar stukjes wijting en eindig met een beetje gemarineerde rode kool en een paar blaadjes koriander.

Tip:

In de koelkast is de rest van de rode kool nog een paar weken houdbaar. Verwerk de kool bijvoorbeeld in een kleine salade.

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

Wijting à la moutarde.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dagelijkse kost

Ingrediënten

800 g aardappelen
1 sch azijn, balsamico-
- boter (enkele klontjes)
80 g meel, paneer-
2 el mosterd, graan-
3 el mosterd, scherpe
1 sch olie, olijf-, fijne
- peper, versgemalen
120 g spinazie, jonge
2 tomaten
1 dl wijn, witte
4 wijtingfilets, dubbele,
ontveld
- zout

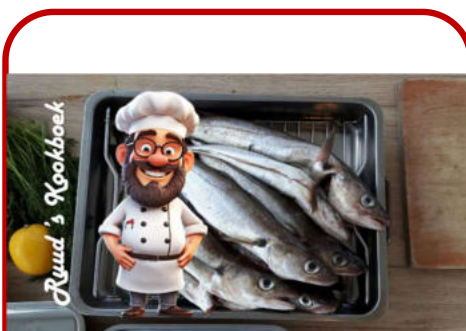
Bereiding.

Wie eens de moeite wil doen om zelf paneermeel te maken: Verzamel enkele sneetjes oud (wit) brood in de blender en maal ze fijn.

Kook de aardappelen gaar in licht gezouten water (of ga aan de slag met een restje gekookte aardappelen).
Smeer de ovenschaal in met een beetje boter. Verwarm de oven voor op 180°C.
Kruid de visfilets met versgemalen peper en wat zout.
Leg de visfilets in de ovenschaal en sprenkel ze met de witte wijn.
Meng de scherpe mosterd met de graanmosterd.
Strijk een laagje van het mosterdmengsel bovenop de visfilets.
Snijd het taaie hart (bij het steelstuk) uit de tomaten en snijd de vruchten in flinterdunne ronde schijfjes.
Schik de plakjes tomaat dakpansgewijs bovenop de visfilets (reken zo'n 6 plakjes op elke dubbele visfilet).
Strooi een beetje zout en versgemalen peper bovenop de tomaten, gevolgd door een laagje gemalen broodkruim of kant-en-klaar paneermeel.
Leg ten slotte enkele kleine klontjes boter bovenop elke visfilet.
Schuif de schotel in de voorverwarmde oven van 180°C.
Reken een gaartijd van ongeveer een kwartier.
Laat de vis in de oven tot er een gekleurd korstje bovenop ligt (dankzij de wijn zal de vis niet meteen uitdrogen.)
Spoel de blaadjes jonge spinazie voorzichtig. Laat de groente uitlekken.
Smelt een flinke klont boter in een braadpan. Snijd de aardappelen in grove stukken of dikke schijven.
Bak ze goudbruin in de boter (werk niet op een te hoog vuur, zodat de boter niet verbrandt).
Kruid de aardappelen tussendoor met wat versgemalen peper en een beetje zout.
Laat de aardappelen voor het serveren even uitlekken op wat keukenpapier.
Druppel een beetje fijne olijfolie en wat balsamico-azijn over de spinazie.
Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.
Serveer iedereen een dubbele wijtingfilet met een portie gebakken aardappelen en spinaziesla.

Bereidingstijd: 50 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

Wijting in cider met champignonsaus.



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

Ingrediënten

250 g bloem
25 g boter
250 g champignons
2 dl cider, droge
1 ei
2 el mosterd
- peper
1 tk peterselie
4 el room, slag-
2 tl viskruiden met zout
600 g wijting(filet)
- 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.

Scheid het ei in eiwit en eigeel.
Wrijf de vis in met mosterd en bestrooi hem met viskruiden.
Breng in een grote pan de cider aan de kook, leg de vis erin en pocheer hem, met de deksel op de pan in ca. 10 min. tegen de kook aan, gaar.
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Verhit de boter en bak de champignons in ca. 3 min. zachtjes tot het vocht is verdampt.
Scheep de vis voorzichtig in een platte ovenschaal en houd hem warm.
Zeef boven een maatbeker het pocheervocht en vul dat aan tot 2 dl.
Verdeel de champignons over de vis.
Roer de bloem door het bakvet.
Voeg al roerend scheutje voor scheutje het pocheervocht toe.
Blijf roeren tot een gebonden saus is ontstaan.
Laat die ca. 5 min. zachtjes koken en roer af en toe.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Klop de eidooier met de slagroom los en roer dit van het vuur af door de saus.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Schenk de saus over de vis.
Laat in het midden van de grill de vis ca. 5 min. licht bruin kleuren.
Garneer het geheel met peterselie.

Wijting in tomaten-peterseliesaus (magnetron).



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

Ingrediënten

1 mp mosterd
2 el olie, sla-
4 el peterselie, fijn-
gehakt
2 el suiker
4 dl tomatensaus
2 uitjes
600 g wijtingfilets
8 el yoghurt, magere
- zout

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

Bereiding.

Snijd de uitjes in zeer smalle ringen.
Snijd de wijtingfilets in grote stukken en
bestrooi ze met wat zout.
Meng de tomatensaus met 1 el suiker en 3 el
peterselie.
Scheep ruim 1/3 van de saus in een ruime
magnetronschaal.
Leg de stukken vis erop; de dikke stukken langs
de rand en de dunne stukken in het midden.
Scheep de rest van de saus erop.
Dek de schaal af.
Laat de vis op half vermogen gaar worden (ca.
10 min.).
Bak ondertussen de uienringen met 1 el suiker
in de olie goudbruin.
Neem de schaal met de vis uit de magnetron.
Leg de uienringen erop, schep er hier en daar
een lepeltje yoghurt over en bestrooi het met
de overgebleven peterselie.

Wijting met sperzieboontjes.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Libelle

Ingrediënten

- bloem
- boter
50 g ham, gerookte, in
blokjes
- olie, olijf-
- peper
1 el room
500 g sperziebonen
1 ds tomatensaus
(Tomato Frito)
600 g wijtingfilet
- zout

**Bereidingstijd: 30-35
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.

Haal de boontjes af.

Blancheer ze beetgaar in gezouten water.

Laat ze schrikken in koud water en goed
uitlekken in een vergiet.

Bak de hamblokjes knapperig in een pan met
antiaanbaklaag, zonder vetstof.

Laat ze opdrogen op keukenpapier.

Kruid de wijtingfilets met peper en zout.

Bestuif ze lichtjes met vloeiende bloem.

Bak ze 3 min. aan elke kant, in hete boter.

Doe de tomatensaus met de room in een
steelpannetje.

Verwarm tot tegen de kook aan.

Verhit in een koekenpan 1 el olie.

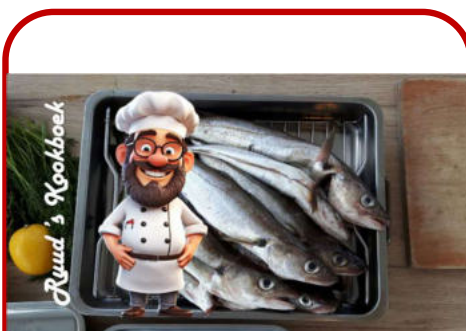
Bak de boontjes 1 min.

Doe er de hamblokjes bij en laat nog 1 min.
doorwarmen.

Verdeel de visfilets en de boontjes over
voorverwarmde borden.

Lepel er wat hete saus bij en dien op.

Wijting met citroen, olijven en kappertjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: Visculinair

Ingrediënten

¼ citroen, ingelegde
1 tl citroensap
1 el kappertjes
- olie, olijf-
10 olijven, zwarte
- peper, zwarte
2 el peterselie, gehakte
1 el pijnboompitjes, geroosterd
2 wijtingen, hele
- 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.

Een hele vis kun je heel goed bereiden in een airfryer. Deze kleine wijtingen staan in no-time op tafel.

Maak eerst de dressing.

Snijd hiervoor de schil van de ingelegde citroen in kleine blokjes.

Snijd vervolgens de zwarte olijven in kleine stukjes.

Spoel de kappertjes onder koud stromend water af.

Meng de citroenblokjes, de olijven en de kappertjes in een kom goed door elkaar.

Voeg er vervolgens 2 el olijfolie, het citroensap, de pijnboompitjes en de peterselie aan toe.

Breng de dressing op smaak met peper en zout.

Verwarm je airfryer voor op 190°C.

Leg de wijtingen op een snijplank en knip de vinnen eraf.

Dep de vis goed droog met keukenpapier.

Snijd met een scherp mes 3-4 inkepingen aan beide kanten in de vis.

Smeer de vissen in met 1 tl olijfolie en bestrooi ze met peper en zout.

Leg ze op een velletje bakpapier.

Leg de wijting met bakpapier in het mandje van de airfryer zodra deze is voorverwarmd.

Bak de vis in 4-5 min. gaar.

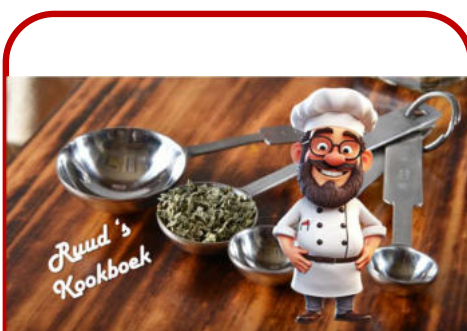
Haal ze vervolgens voorzichtig met een spatel uit de airfryer.

Verdeel de vis over de borden en garneer ze met de dressing.

Tips:

- Je kunt ook wijtingfilets gebruiken (vraag je visdetaillist of hij de wijting alvast wil fileren).
- Serveer de wijting met gestoomde bimi (broccoli).
- Serveer er gekookte of gebakken krieltjes bij.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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

12



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	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
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

