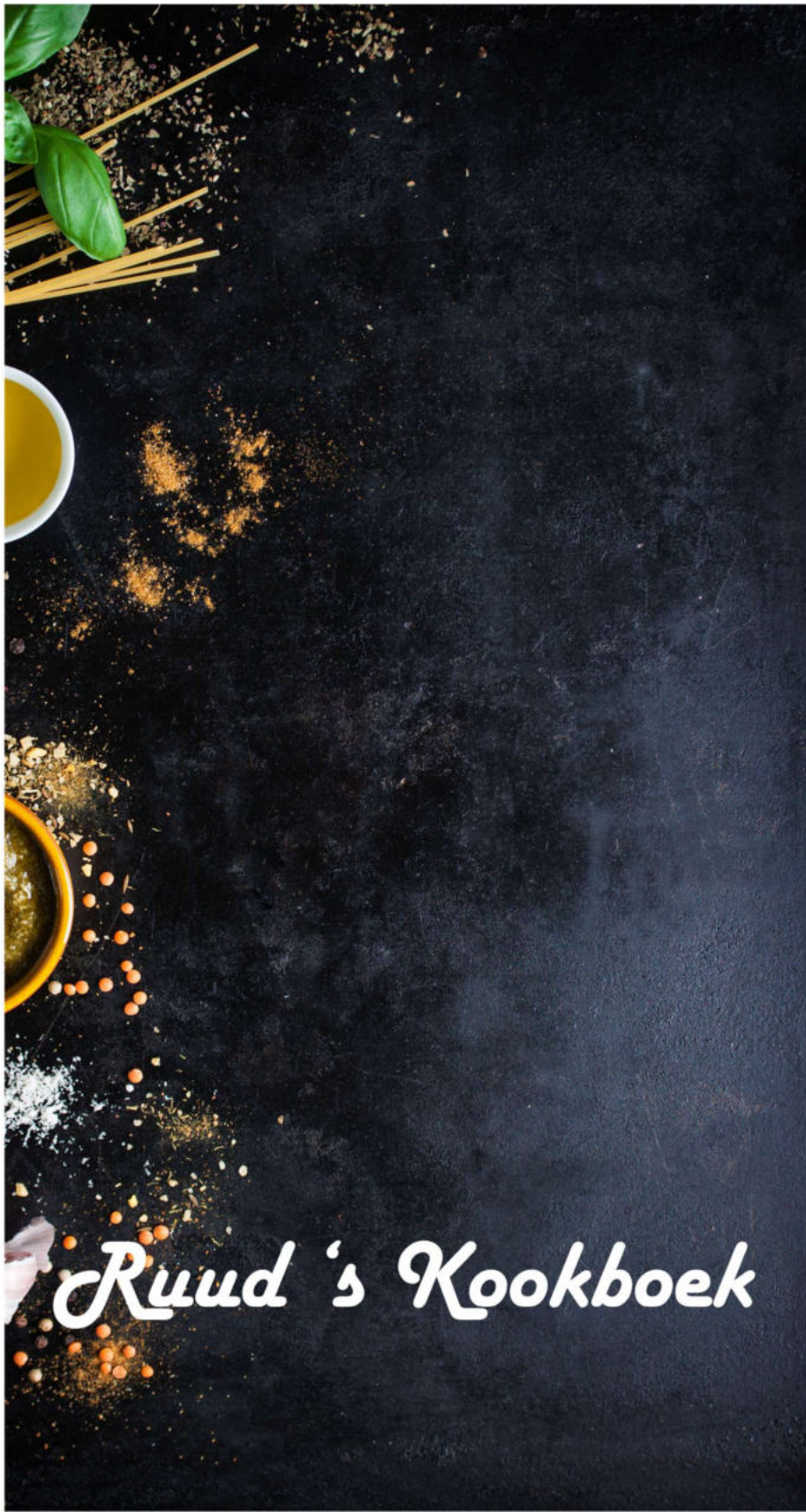




Visrecepten VI v4.0

Inhoudsopgave.

Asperges met zalm en mozzarella.....	3
Aziatisch haringhapje.	4
Bosui-pannenkoekjes met roomkaas en zalm.	5
Cherne com banana - baarsfilet in bruine botersaus op gebakken bananen.	6
Chipirones a la plancha - kleine inktvisjes van de hete plaat.	7
Cottage cheese chips met zalm en komkommer.	8
Frisse bietentortilla.	9
Gebakken scholfilet met paprikasaus.	10
Gegrilde tonijn met een salade van groene groenten.....	11
Gemarineerde sproutjes op toast.....	13
Gepaneerde zeeduivel met currysaus I.....	14
Geroekte zalm met dillemayonaise.	15
Heilbot met papaya.....	16
High tea sandwiches zalm-komkommer.	17
Hollandse vissjaslied.	18
Lohikeitto - Finse zalm- en aardappelsoep.	19
Matong fish.....	20
Mufete.	21
Paling met stroop.	22
Palingpâté.	23
Party hapjes.	24
Roereieren met gerookte zalm.....	25
Romige aspergesoep met gerookte paling.	26
Saucijzenbroodje paling.	27
Spiesen van zalm en kabeljauw.	28
Taco's met wijting.	29
Tonijnsspiesen.....	30
Viscurry met zeeduivel en grote garnalen.....	31
Visfrietjes met remouladesaus.	32
Vispannetje met kabeljauw, scampi en zalm.	33
Vol au vent met visragout.....	34
Zalm met broccoli en pasta.....	35
Zalm met een topping van zongedroogde tomaat en rode ui.	36
Zalm met venkel uit de oven I.	37
Zalm met witlof uit de oven.	38
Zeebaars in zoutkorst met geroosterde kruiden.	39
Zeeduivel met spek en lamsoren.	40
Zeeduivel met venkel.....	41
Zeewolf met paprikasaus en lamsoor.	42
Zuurkoolstampot met viscurry.....	43
Gebruikte afkortingen.....	44

Asperges met zalm en mozzarella.



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

Ingrediënten

800 g-1 kg asperges,
witte, geschild
2 el kappertjes, kleine,
uitgelekt
2 el kervelblaadjes,
kleine
1 tl limoenschil,
geraspte
1 mozzarella, buffel-,
grote, in stukjes
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g zalmfilet, verse,
in dunne plakken
- zout

Bereiding.

Kook de asperges beetgaar (ongeveer in 20 min.), laat ze uitlekken en halveer ze. Verdeel de zalm, asperges en mozzarella over 4 borden. Verwarm de olie op een zacht vuur en roer de kappertjes, de kervel en de limoenrasp erdoor. Breng het op smaak met zout en versgemalen peper. Schenk de dressing over de borden.

Wijntip:

Soave Classico Pra
(Wijnkoperij Henri Bloem, Amersfoort)

3

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

Aziatisch haringhapje.



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

Ingrediënten

1 pt haring, in
Aziatische dressing
125 g mihoen
½ krp sla, eikenblad-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 205
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de mihoen volgens de gebruiks-aanwijzing.
Spoel de mihoen onder stromend water af en laat die uitlekken.
Maak de sla schoon en pluk die in stukken.
Verdeel de sla over 4 borden.
Rangschik de mihoen als nestjes op de sla.
Scheep de haring met de saus in het midden van de nestjes.

Bosuipannenkoekjes met roomkaas en zalm.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
125 g bloem
1 citroen
1 ei
100 g kaas, room-,
naturel (vers)
150 ml melk
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
3 uitjes, bos-
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Klop een glad beslag van de bloem, het bakpoeder, het ei en de melk. Snijd de bosuitjes in ringetjes.

Schep 2/3 van de bosui door het beslag.

Breng het beslag op smaak met zout.

Verhit in een koekenpan 1 el olie.

Schep kleine bergjes beslag in de pan.

Bak de pannenkoekjes in 2 min. per kant goudgeel en gaar.

Bak zo met de rest van de olie en het beslag meer pannenkoekjes.

Leg de pannenkoekjes op een schaal.

Bestrijk ze met de roomkaas en beleg met de zalm.

Breng ze op smaak met versgemalen peper.

Bestrooi ze met de rest van de bosui.

Snijd de citroen in partjes en serveer die bij de pannenkoekjes.

Tips:

- Bak nog kleinere pannenkoekjes en serveer ze als borrelhapje.
- Vervang roomkaas door romige, zachte zuivelspread voor een lichtere, frissere smaak.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 245

Eiwit: 14 g

Koolhydraten: 30 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 19 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 2 g

Groente: 25 g

Zout: 0,9 g

Cherne com banana - baarsfilet in bruine botersaus op gebakken bananen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Claude Troisgros

Ingrediënten

4 baarsfilets (à 50 g)
4 bananen, gele
100 g boter
1 tn knoflook, fijngehakt
½ el koriander, verse, fijngehakt
1 limoen, sap van
½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peperkorrels, geplet
75 g rozijnen
- rucola, mini, ter garnering
30 ml saus, soja-
1 sjalotje, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Baars:

Kruid de baarsfilets met versgemalen peper en zout. Bak de vis in de olijfolie op een hoog vuur tot ze knapperig en bruin zijn. Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Saus:

Meng het limoensap, de sojasaus, de knoflook en de sjalotjes goed door elkaar. mengen. Smelt de boter in een pan en blus het af met het limoensapmengsel. Voeg de rozijnen en de koriander toe. Breng de saus op smaak met zout en geplette peperkorrels.

Bananen:

Halveer de bananen in de lengte in een pan en karameliseer ze aan beide zijden in wat boter.

Opmaak:

Schep een mooie hoeveelheid saus met rozijnen in het midden van elk bord
Leg er 2 gebakken bananen op
Leg de vis bovenop de bananen.
Garneer ze met de mini-rucola.

Bereidingstijd: 10-15 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

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 schaaltes, bestrooi ze met de resterende knoflook en (grof) zout.
Sprenkel er olijfolie over en strooi er tot slot wat peterselie over.

Cottage cheese chips met zalm en komkommer.



Menugang: Hapjes
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
250 g cheese, cottage-
¼ tl knoflook, gemalen
2 komkommers, snoep-
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
100 g zalm, gerookte

- bakpapier
- staafmixer met hoge
beker

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 30
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Doe 4/5 van de cottagecheese met de knoflookpoeder, oregano en versgemalen peper naar smaak in de hoge beker van de staafmixer en pureer het glad.
Verdeel de gepureerde cottagecheese in 12 hoopjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.
Bak ze ca. 25 min. in de oven.
Haal ze eruit en laat ze in 20 min. afkoelen.
Schaaf ondertussen de komkommers in dunne linten en snijd de zalm in stukjes.
Snijd de bieslook fijn.
Beleg de cottagecheesechips met een komkommerlint, de zalm en de rest van de cottagecheese.
Bestrooi ze met de bieslook en breng ze op smaak met versgemalen peper.

Frisse bietentortilla.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

**1 appel, frisure, in
kleine stukjes**
2 el kappertjes
**200 g palingfilets,
gerookte**
- peper, versgemalen
4 el room, zure
100 g sla, gemengde
4 tortilla's, bieten-
- zout

Bereiding.

Meng de zure room met de kappertjes.
Breng evt. op smaak met zout en versgemalen
peper.
Beleg het midden van een tortilla met een
kwart van de sla, de appelpartjes, de stukjes
paling en de zure room met kappertjesmengsel.
Vouw de tortilla's dicht.
Steek de tortilla's vast met een cocktailprikker.

Tips:

- Vul de wrap ook eens met zure room, gebakken preiringetjes, mais, wat gehakte koriander en stukjes palingflet.
- Voor een borrelhapje: Rol de wraps met de vulling stevig op en verpak strak in vershoudfolie. Leg minimaal een uur in de koelkast, snij ze daarna schuin in rolletjes van ca. 4 cm. breed. Steek de rolletjes met een cocktailprikker vast.

Bereidingstijd: 10 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 scholfilet met paprikasaus.



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

Ingrediënten

4 el bloem
2 tl komijn
4 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder
4 el paprikapuree
(Avjar)
- peper, zwarte, vers-
gemalen
600 g scholfilet (4 grote
of 8 kleine filets)
1 sinaasappel, sap van
250 g tomaatjes, kers-

Bereidingstijd: <30-
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 94
Energie kcal: 393
Eiwit: 19 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

Bereiding.

Wrijf de scholfilets in met zout en peper en besprenkel ze met 2 el sinaasappelsap. Laat de filets zo 10 min. liggen.

Meng de bloem in een diep bord met paprikapoeder en komijn.

Wentel de scholfilets door het bloemmengsel.

Verwarm de ovengrill voor.

Verdeel de tomaatjes in een bakblik.

Bestrooi ze met zout en peper en schep ze om met 1 el olijfolie.

Schuif het bakblik 15 cm onder het hete grillelement en rooster de tomaatjes in 8 min. gaar (de velletjes springen dan open).

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en bak de scholfilets in 4-6 min. goudbruin en gaar, keer de filets halverwege voorzichtig met een brede spatel.

Leg de scholfilets op een bord en houd ze warm in de uitgeschakelde oven.

Roer de paprikapuree en de rest van het sinaasappelsap door het bakvet en warm de saus al roerende door.

Breng de saus op smaak met wat zout en peper.

Serveer de scholfilets op warme borden.

Schep de saus erover en leg de trosjes tomaatjes op de filets.

Tips:

- Lekker met couscous of pasta en sperziebonen.
- Ook te bereiden met pangasius, schar, tong en tongschar.
- Avjar is te koop in Turkse en Marokkaanse winkels. Je kunt ook zelf geroosterde paprika's (uit pot) pureren in de blender of keukenmachine.

Gegrilde tonijn met een salade van groene groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Raymond Goudart

Ingrediënten

80 g doperwten, dubbel
gepelde
- fleur de sel
80 g haricots verts
- peper, zwarte,
versgemalen
80 g peultjes, klein
gesneden
4 x 60 g tonijnfilet, rode
80 g snijbonen, jonge
80 g tuinbonen, dubbel
gepelde

Bereiding.

Grill de tonijn tot deze mooi rosé is en breng de vis op smaak met fleur de sel en zwarte peper. Blancheer de groenten beetgaar.

De mayonaise:

Maak van de eidooier, de balsamico en de poedersuiker een mayonaise. Sla hier de mascarpone door en voeg vervolgens al roerend de rest toe. Doop de rauwe groentereepjes in tempurabeslag en frituur ze. Met de helft van de mayonaise wordt de groentesalade aangemaakt, de rest wordt met behulp van een spuitzak op het bord gespoten.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de gefrituurde
groenten:**

20 rp courgette
20 rp knolselderij
- tempura
20 rp wortel

Voor de mayonaise:

30 g aceto balsamico
1 eidooier
50 g mascarpone
10 cl olie, olijf-
15 cl olie, zonnebloem-
3 g suiker, poeder-
- 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

Gemarineerde sprotjes op toast.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

2 sn brood, casino-, wit
1 citroen
1 el kruiden, Italiaanse
(diepvries)
2 el olie, olijf-
2 tl peperkorrels, roze,
gedroogde
100 g sprotfilet,
gerookte

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.

Klop een marinade van het citroensap, de olijfolie, de peperkorrels en de Italiaanse kruiden en leg de sprotjes minstens 2 uur in de marinade.

Rooster de sneetjes brood en halveer ze diagonaal.

Verdeel de sprotjes over 2 bordjes en leg de sneetjes toast eraan.

Gepaneerde zeeduivel met currysaus I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hans Houtsmuller, Kanker Actueel

Ingrediënten

- bieslook
1½ dl bouillon, vis-
- dille
150 g doperwtjes, diepvries-
4 tn knoflook
- olie, zonnebloem-
2 prei
- tamari of shoyu
1 bl tomaten, gepelde (of tomatenblokjes op sap)
2 uien
- worteltjes (4 pers.)
400-600 g zeeduivel
- zilvervliesrijst (4 pers.)

Bereiding.

Hak de uien klein.
Snijd de knoflook in kleine schijfjes.
Maak de prei schoon en snijd de prei in stukjes.
Maak de zeeduivel schoon (of laat dat bij de visboer doen).
Verhit de olie.
Fruit de u olie.
Voeg de knoflook, de prei, tomaten en bouillon toe en stoof dit met de deksel op de pan een minuut of 5.
Voeg daarna de zeeduivel toe.
Stoof het nogmaals een 15-20 min. op een zacht vuur.
Maak op smaak met tamari of shoyu, bieslook en dille.
Serveer de zeeduivel met zilvervliesrijst en mix van beetgaar gekookte worteltjes (vers) en doperwtjes (diepvries).

14

Bereidingstijd: 35-40 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

Gerookte zalm met dillemayonaise.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Pim

Ingrediënten

- dille, verse
- mayonaise
- pijnboompitten
- 1 el sherry
- zalm, gerookte

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.

Rooster je pijnboompitten kort in een voorverwarmde koekenpan, met voldoende ruimte om de pitten los te kunnen schudden tijdens het roosteren.

Knip de dille heel fijn.

Meng 1 el dille met 3 el mayonaise en 1 el sherry.

Rol de gerookte zalm op en schik die op een amuselepel.

Giet er met een theelepeltje wat dillemayonaise overheen en garneer het met pijnboompitten.

Heilbot met papaya.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mediteriaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta,
Visrecepten.com

Ingrediënten

12 asperges, mini-
½ brgls cognac
100 g heilbotfilet,
gerookte
1 papaya
1 dl room, slag-
- tagliatella (of
spaghetti)
100 g zalmfilet,
gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de asperges en de tagliatella (of spaghetti) beetgaar.

Laat ze afkoelen.

Snij de geschilde papaya in reepjes.

Rol 3 asperges per plakje zalm en 3 reepjes papaya per plakje heilbot.

Kook de slagroom met een snufje zout en de cognac in tot een sausje.

Serveer de visrolletjes op een bedje van tagliatelle of spaghetti en besprenkel het geheel met het sausje.

16

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

High tea sandwiches zalm-komkommer.



Menugang: Brunch-,
high-tea, lunchrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood, spelt-
2 tk dille
¼ komkommer
50 g spread, zuivel-,
naturel
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 224
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de korsten van het brood en maak van het brood nette rechthoekige sneetjes. Snijd de komkommer in dunne plakjes en hak de dille fijn. Besmeer de sneetjes brood met de zuivel-spread. Beleg 4 sneetjes met de zalm en plakjes komkommer. Bestrooi ze met de dille en versgemalen peper naar smaak. Dek ze af met de andere 4 sneetjes en snijd elke sandwich in 4 repen. Serveer de sandwiches op een schaal, etagère of gebaksbordjes.

Tips:

- Snipper een ½ sjalot zeer fijn en meng die door de roomkaas voor extra pit.
- Liever geen vis? Vervang de zalm dan door plakjes gekookt ei of reepjes omelet.
- Bewaar de korsten van het brood. Snijd ze in blokjes en bak ze in een beetje olijfolie in 3-4 min. tot krokante croutons voor in een salade of soep. Bewaar de croutons tot 2 weken in een gesloten trommel.

Hollandse vissjasliek.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
**Bron: Variatie op het
vuur**

Ingrediënten

8 pl katenspek
100 g mosselen,
gekookte
- mosterd, Zaanse (of
mosselsaus)
- olie, olijf-, om te
bestrijken
400 g pangasiusfilet
- peper, versgemalen
1 prei, dunne
- uien, Amsterdamse
- zout

Voorbereiding.

Snijd de pangasiusfilet in blokjes van 2 cm en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Snijd het katenspek in de lengte doormidden. Snijd de prei in stukjes van 2 cm. Rijg de pangasiusfilet, de mosselen en de prei om en om aan de spiesen. Rijg het katenspek zigzaggend mee. Bestrijk de sjaslieks dun met olie en bewaar ze op een schaal afgedekt in de koelkast.

Bereiding.

Leg de spiesen op een ingevet rooster boven een matig heet vuur en gril ze in 6-8 min. gaar (keer ze regelmatig). Serveer de sjaslieks met de mosselsaus en/of Zaanse mosterd en Amsterdamse uien.

Tip:

Rijg de Amsterdamse uien mee aan de spiesen.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lohikeitto - Finse zalm- en aardappelsoep.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Finse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: BK.nl

Ingrediënten

350 g aardappelen
1 el boter
- dille, verse
1 laurierblad
- peper, versgemalen
3 peperkorrels, zwarte
10 stl peterselie, blad-
½ prei
60 ml room, slag-
1 stl selderij
2 sjalotten
1 wortel
2 zalmfilets, met huid (à
225 g)
- zout

Bereiding.

Maak de wortel, de prei, de selderij, de sjalotten en de peterselie schoon, en snijd ze fijn.
Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukjes.
Verwijder de huid van de zalm en snijd de zalm in blokjes (Let op: de huid van de zalm heb je straks nog nodig!).
Zet een pan met 2½ l water op het vuur en breng het aan de kook. Voeg de wortel, de prei, de selderij, de laurier, de sjalotten, de peterselie en de huid van de zalm toe en laat alles gedurende 45 min. zachtjes pruttelen.
Zeef de bouillon vervolgens, zodat er geen stukjes meer achterblijven.
Kneus de zwarte peperbolletjes.
Voeg ze samen met de aardappelen toe aan de bouillon.
Laat het gedurende 12 min. koken of tot de aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de blokjes zalm toe en kook ze gedurende 2 min.
Kruid de soep met versgemalen peper en zout.
Roer de boter en de room erdoor.
Werk de soep af met verse dille.

Bereidingstijd: 75 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

Matong fish.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: Australische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Keukenvuur

Ingrediënten

1 el galanga, geraspt
1 el gember, geraspt
3 tl kerriepoeder
3 tn knoflook, fijn-gesneden
2 el olie, zonnebloem-
4 el saus, soja-
2 uien, fijngesneden
1 visfilet
2 dl 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.

Snijd de visfilet in porties.
Bak de vis aan beide zijden kort aan.
Doe de vis in een ovenschaal.
Verhit de olie in een pan.
Voeg de uien toe aan de olie en bak ze op een laag vuur gaar.
Voeg de knoflook, de galanga en de gember toe en bak dit op een laag vuur 10 seconden mee.
Blus het af met de witte wijn en voeg de kerriepoeder toe en breng het aan de kook.
Haal de pan van het vuur.
Voeg de sojasaus toe en roer het goed door.
Giet de saus over de vis en bak de vis verder in de oven gaar (± 12 min.).

Mufete.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Angolese

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Hugo Kennis,
Yolanda Agostinho

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
3 bananen, bak-, gele
1 pt bonen, bruine
400 g cassave
2 citroenen
2 tn knoflook
1 komkommer
2 makrelen, hele (ca. 1
kg vis, schoongemaakt
met kop)
2 el olie, olijf-
1 el olie, palm-
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
1 ui, gele, kleine
1 ui, rode, kleine
- zout

Bereiding.

Snijd de vis in drie stukken en kerf deze twee of drie keer in met een scherp mes.

Pel en rasp de knoflook.

Meng de knoflook met een goede snuf zout en wrijf de vis hiermee in.

Besprenkel de vis met citroensap en laat die in de koelkast een paar uur intrekken.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Leg de vis op de bakplaat en bak die 25-30 min. in de oven.

Schil de cassave en snijd die in grove stukken.

Doe de stukken cassave in een kookpan.

Zet ze onder water en kook ze in 20-25 min. gaar.

Verhit een eetlepel palmolie in een pan, voeg daar de bonen met een snuf zout en een scheutje water aan toe en kook het geheel 15-20 min. op een laag vuur.

Pel de bananen en snijd deze in schuine plakken.

Verhit een laagje olie in een koekenpan en bak/frituur de bananen in 8-10 min. goudbruin.

Halveer de komkommer in de lengte en schraap met een lepel de zaadlijst eruit.

Maak de paprika schoon en pel de ui.

Snijd de komkommer, de paprika en de ui heel fijn en breng ze op smaak met één eetlepel olijfolie, de azijn en een klein beetje zout.

Leg de vis op een schaal en schep de fijne salade eroverheen.

Leg er parten citroen bij.

Serveer de vis met de bonen, de cassave en de bakbanaan.

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 120 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

Paling met stroop.



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

Ingrediënten

30 g boter
1 schf gember
500 g paling, verse,
schoongemaakt
- peper, zwarte
½ sjalotje
- stroop (bijv. Canisius)
2½ dl water
2½ dl wijn, witte
- zout, zee-

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 paling in mootjes van ca. 5 cm.
Zet ze in een klein pannetje rechtop met ca. ½ dl water en witte wijn.
Breng dit snel aan de kook, voeg het sjalotje en de gember toe en laat het zonder deksel op laag vuurtje zo lang doorkoken dat water en wijn verdampt zijn.
Voeg de boter toe en bak de paling even.
Schenk de Canisius stroop over de paling en bak ze door tot deze mooi bruin van kleur zijn.
Breng de paling op smaak met zwarte peper en een snufje zeezout.

Tip:

Serveer de paling warm of koud bij versgebakken brood.



Palingpâté.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten:

1 el bieslook, verse,
geknijpte
½ citroen, sap van
- crackers 100 g kaas,
room-
1 el mierikswortel, uit
een potje
100 g palingfilets,
gerookte
- peper, versgemalen
1 stokbroodje, in
sneetjes
- toastjes
- zout

Bereiding.

Hak de palingfilets grof in een blender.
Mix de roomkaas, de mierikswortel en het
citroensap erdoor.
Roer de bieslook erdoor en voeg naar smaak
zout en versgemalen peper toe.
Serveer de pâté met toastjes, crackers en
sneetjes stokbrood.

Tip:

Deze pâté heb je zo gemaakt en is ook heerlijk
voor bij een picknick!

23

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

Party hapjes.



Menugang: Hapjes
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Boursin, Carta

Ingrediënten

1 kpj Boursin Cuisine
Knoflook & Fijne
Kruiden
1 rl croissantdeeg (24
party snacks)
1 ei
1 blj zalm

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.

Haal de zalm uit het blikje en verwijder alle graatjes.
Verwarm de oven op 200°C.

Snijd de zalm fijn en voeg de Boursin eraan toe.

Haal het croissant deeg uit de rol en leg elk stukje
croissant deeg uit elkaar.

Leg op elk stukje een beetje van het Boursin-mengsel
en rol het op als een croissantje.

Leg de croissantjes op de bakplaat en bestrijk ze met
het losgeklopte ei.

Zet de bakplaat in de oven en laat de croissantjes in
ca. 10 min. gaar worden tot ze de juiste lichtbruine
kleur hebben.

Roereieren met gerookte zalm.



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

Ingrediënten

1 el bieslook, fijn-
gesneden
35 g boter
6 eieren
- peper, witte, vers-
gemalen
1 el peterselie, fijn-
gesneden
2 el room, kook-
150 g zalm, gerookte, in
dunne plakken
- 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.

De wok leent zich uitstekend voor het bereiden van roereieren. De roereieren met gerookte zalm zijn over de gehele wereld bekend en worden bij voorkeur als een lunchgerecht gegeven.

Klop de eieren en de kookroom los in een kom.
Voeg wat zout en peper toe.
Snijd de zalm in uiterst smalle reepjes.
Verhit de boter in de wok.
Laat alles even door de pan "walsen".
Roer de gerookte zalm door de hete boter en
voeg onmiddellijk daarna het eiermengsel toe.
Strooi de peterselie erover.
Blijf alles zolang roeren en omscheppen tot dat
het eiermengsel is gestold, maar er aan de
bovenzijde nog wel "nat" uit ziet.
Verdeel de roereieren over voorverwarmde
borden.
Bestrooi de gerechten met bieslook.

Tip:

Geef er sneetjes licht geroosterd witbrood bij.

Romige aspergesoep met gerookte paling.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling,
Sergio Herman

Ingrediënten

20 asperges, witte
1 kljn boter
1 l bouillon, kippen-
- croutons
1 eitje, (zacht)gekookt,
gepeld en geplet
- paling, gerookte (12
mooie stukken)
- peper, zwart, vers-
gemalen
- peterselie, blad
(enkele blaadjes)
1 prei
4 el room, opgeklopte
100 ml room, zure
2 uien, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Snijd enkel het wit van de prei in ringetjes.
Schil de asperges en zet de aspergeschillen op
met de kippenbouillon.
Laat het tot het kookpunt komen, zeef het en
zet dit apart.
Snijd de rest van de geschilde asperges in
kleine stukjes.
Smelt een klontje boter in een ruime pan en
voeg de aspergestukjes, de ui en de prei toe.
Kruid dit met zout en versgemalen peper.
Roer het af en toe goed om.
Voeg de bouillon toe en laat de soep een klein
halfuurtje op een laag vuur pruttelen.
Voeg 50 ml zure room toe.
Mix en zeef de soep.
Breng de soep op smaak met zout en
versgemalen peper.
Mix de soep nogmaals met 50 ml zure room.
Breng het gekookte eitje op smaak met zout en
versgemalen peper.
Schep de soep in 4 kommen en werk ze af met
wat geplet ei, een lepel opgeklopte room, de
paling, de croutons en de bladpeterselie.

Bereidingstijd: 45 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

Saucijzenbroodje paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten:

4 pl deeg, blader-,
roomboter (diepvries,
ontdooit)
1 ei, losgeklopt
1 tl honing
2 el mosterd
200 g palingfilets,
gerookte

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Leg de deegplakjes op het werkvlak en leg op
elke helft van een deegplakje ¼ van de
palingfilet.
Bestrijk de rand dun met ei.
Klap de deegplakjes over de palingfilet dubbel
en druk ze licht aan.
Leg de saucijzenbroodjes op de bakplaat.
Bestrijk de saucijzenbroodjes dun met ei.
Bak ze in de voorverwarmde oven in 30 min.
goudbruin en gaar.
Meng de honing door de mosterd en serveer de
dip bij de saucijzenbroodjes.

Tip:

Maak mini broodjes door het bladerdeeg te
halveren, lekker als borrelhapje!

27

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 30 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

Spiesen van zalm en kabeljauw.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Dekamarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

10 g bieslook
1 citroen
1 courgette
2 tl dille, gedroogde
500 g kabeljauwfilets
1 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem-
10 g peterselie, platte
400 g zalmfilets

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 5-10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Snijd de zalm, de kabeljauw en de courgette in gelijke blokjes.
Snijd de citroen in partjes.
Pers de knoflook.
Pureer de peterselie, de dille, de bieslook, de knoflook en de olie met een staafmixer in een maatbeker tot een gladde olie.
Schep de olie door de vis- en courgetteblokjes.
Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.
Rijg de vis en courgette om en om aan de spiesen.
Gril de spiesen in 5-10 min. rondom gaar.
Serveer ze met de citroenpartjes.

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

Tonijnsspiesen.



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

Ingrediënten

4 pl citroen, in kwarten
1 courgette, dunne, in plakken van 1 cm
500 g tonijn, verse, in blokjes
- zout, (zee-)

Voor de marinade:

½ el azijn, balsamico
1 el kruiden, Italiaanse, gedroogde
3 el olie

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de marinade goed door elkaar.
Steek de overige ingrediënten om en om aan 4 lange metalen of dikke houten spiesen en bestrijk ze rondom met de marinade.
Rooster de spiesen op de barbecue (op een groenterooster) of hete grillplaat in 4-6 min. rondom mooi bruin en gaar (keer ze regelmatig).
Bestrooi ze naar smaak met (zee)zout.

30

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 402
Energie kcal: 96
Eiwit: 21,5 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Viscurry met zeeduivel en grote garnalen.



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

Ingrediënten

8 garnalen, grote,
ongepeld
4 tn knoflook
1 bl melk, kokos- (400
g)
- olie, zonnebloem-
70 g Tikka masala pasta
(bijv. Patak's)
1 bl tomatenblokjes
(400 g)
1 el tomatenpuree
2 uien
1 venkel
350 g zeeduivel, in
grote stukken

Bereiding.

Snipper de uien en snijd de knoflooktenen in dunne plakjes.

Snijd de venkel in kleine blokjes en houd het loof apart.

Verhit een grote hapjes- of braadpan en fruit de uien en de knoflook in 2 el zonnebloemolie.

Voeg de venkelblokjes, de tikka masala pasta en de tomatenpuree toe en roer het goed door.

Bak dit alles, al roerend, een paar minuten op een middelhoog vuur.

Schenk het blik tomatenblokjes en de kokosmelk in de pan.

Meng het goed en laat het 8 min. pruttelen met de deksel schuin op de pan (roer geregeld door).

Voeg de stukken zeeduivel en grote garnalen toe aan de saus, roer het rustig door en laat het nog 5-8 min. pruttelen tot de garnalen roze en omgekruld zijn.

Heb je nog loof van de venkel liggen?

Hak dit dan fijn en roer het op het laatst door de saus heen.

Tip:

Serveer de viscurry met witte rijst (en grof gehakte koriander voor de liefhebbers).



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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Visfrietjes met remouladesaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Diamant.nl

Ingrediënten

100 g bloem
1 citroen
2 eidooiers
400 g kabeljauwfilet
4 el kappertjes
- olie, frituur-
100 g Panko
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
- zout

Voor de remoulade:

2 augurken
1 tk dragon
1 el kappertjes
100 ml mayonaise
1 tl mosterd
1 sjalot

Bereiding.

Snijd de kabeljauwfilet in reepjes.
Pel en snipper de sjalot.
Snijd de augurk in kleine blokjes en hak de dragon fijn.
Rasp de schil van de citroen.
Schenk een laagje olie (6 cm) in een pan met dikke bodem en verhit dit tot 180°C.
Meng de bloem met de citroenrasp en de paprikapoeder.
Breng het op smaak met zout en peper.
Bedek de reepjes kabeljauwfilet met het bloemmengsel.
Kluts de eidooiers los in een diep bord en verdeel de panko over een ander bord.
Wentel de kabeljauw één voor één door de eidooiers en vervolgens door de panko.
Frituur de visfrietjes in de hete olie in ca. 6 min. knapperig en goudbruin.
Laat ze vervolgens uitlekken op keukenpapier.

Frituur niet teveel visfrietjes tegelijkertijd maar verdeel over verschillende batches zodat de frietjes elkaar niet aanraken.

Frituur vervolgens de kappertjes in 4 min knapperig en goudbruin.
Laat ook die uitlekken op een keukenpapiertje.
Maak ondertussen de remouladesaus door de mayonaise te mengen met de augurk, de dragon, de mosterd, de sjalot en de kappertjes.
Garneer de visfrietjes met de knapperige kappertjes en serveer ze met de remouladesaus.

Tip:

Garneer de visfriet met partjes citroen en peterselie.

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

Vispannetje met kabeljauw, scampi en zalm.



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

Ingrediënten

800 g aardappelpuree
- boter
50 g kaas, gemalen
300 g kabeljauwfilet
1 el marjolein
- peper, versgemalen
2 preien, witte deel
2 dl room
1 dl sap, mossel- (of
evt. 1 dl vis- of
kippenbouillon)
4-8 scampi's
4 wortelen
250 g zalmfilet
1 el peterselie, fijn-
gehakt
- zout

Bereiding.

Maak eerst de preiwitten en wortelen schoon.
Snijd de prei in blokjes en de wortelen in
plakjes.

Fruit de groenten in wat boter en kruid ze met
peper en zout naar smaak.

Blus de groenten met het mosselsap (of de
bouillon).

Laat het verder sudderen tot de wortelen
beetgaar zijn.

Je kunt evt. de groenten nu wat bijbinden met
een beetje maïzena naar smaak.

Neem 4 schaaltes of één grote ovenschotel en
schep er de groenten in.

Verdeel de kabeljauwfilet en de zalmfilet in
porties en kruid ze met peper en zout.

Duw de vis rauw in de groenten.

Duw er per portie nog 1 of 2 scampi's bij.

Bedek de schaaltes met een laagje gemalen
kaas.

Zet de schaaltes 20 min. in de op 180 C
voorverwarmde oven.

Maak je de schotel op voorhand klaar, zet ze
dan 25 min. in de oven.

Controleer of de vis gaar is (steek er in met een
scherp mesje – geen weerstand – dan is de vis
klaar).

Serveer er smeugige aardappelpuree bij.

Tip:

Wil je je hélemaal laten gaan? Strooi er dan
voor het opdienen nog wat verse garnalen over.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: 20 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

Vol au vent met visragout.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Esmée Scholten,
Visculinair,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

- bieslook, om te
garneren
60 g bloem
50 g boter
1 bouillonblokje, vis-
200 g crème fraîche
500 g kabeljauwfilet, in
grote stukken
2 tl kruiden, vis-
½ tl peper, witte
3 el peterselie, fijn-
gesneden
4 ragoutbakjes
250 ml water

Bereiding.

Smelt de boter op zacht vuur en voeg de bloem toe.

Roer het goed en bak de bloem 3 min. op een half hoog vuur.

Voeg het bouillonblokje en de witte peper toe. Schenk dan in één keer het water en de crème fraîche toe.

Blijf nu goed roeren tot er een dikke ragout is ontstaan.

Voeg de stukken vis toe aan de ragout en laat deze op zacht vuur (af en toe roerend) gaar worden.

Roer op het laatst de gesneden peterselie door de ragout.

Bereid de ragoutbakjes zoals aangegeven op de verpakking.

Schep de ragout in de warme bakjes en garneer ze met de bieslook.

Tips:

- Serveer de ragout met wat kaviaar (echt of namaak) voor een extra feestelijke uitstraling.
- De kabeljauwfilet kan door een andere witvis vervangen worden (bijv. schelvis, wijting).

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

Zalm met broccoli en pasta.



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

Ingrediënten

1 broccoli
- olie, olijf-
400 g pasta
- peper, versgemalen
3 dl room
1 sjalot
400 g zalm, verse
- 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.

Breng gezouten water aan de kook in een grote pot.
Snijd de broccoli in roosjes en snipper de sjalot fijn.
Kook de broccoliroosjes beetgaar in het kokende water.
Scheep de roosjes er met een schuimspaan uit en kook vervolgens de pasta in hetzelfde water beetgaar.
Fruit de sjalot aan in een klein scheutje olijfolie.
Doe de broccoliroosjes erbij en overgiet ze met de room.
Kruid alles met peper en zout en laat het enkele minuutjes pruttelen op een laag vuurtje.
Verhit een scheutje olijfolie in een anti-kleefpan en bak hierin de zalmfilets aan beide zijden mooi aan (de zalm mag van binnen nog een beetje roze zijn).
Giet de pasta af en voeg deze bij de broccoli en de room.
Meng alles goed door elkaar.
Scheep de pasta in diepe borden en serveer ze met een stukje zalm bovenop.

Zalm met een topping van zongedroogde tomaat en rode ui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Erik van de Geest

Ingrediënten

50 g paprika, punt-, zoete
25 g peterselie
100 g tomatatjes, zongedroogde
1/3 ui, rode
500-600 g zalmfilet
1 snf zout

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 18 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de tomaatjes, de ui en de peterselie fijn.
Meng alles door elkaar en breng het op smaak met een snufje zout.
Leg de zalm in een ovenschaal.
Verdeel de topping over de zalm.
Zet de ovenschaal 18 min. in de voorverwarmde oven.

Tip:

Lekker met krieltjes en gekookte sperzieboontjes.

Zalm met venkel uit de oven I.



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

Ingrediënten

100 g boter, room-
100 g kaas,
Parmezaanse,
gesnipperd
2 tn knoflook
60 g olijven, zwarte
2 tl oregano, gedroogde
2 snf peper, zwart
4 tomaten
1 kg venkel
300 g zalmfilet

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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de onderkant en de bovenkant van de venkel (worteldeel en blaadjes) eraf en snijd de venkel in stukjes.
Ontvel en ontpit de tomaten en snijd deze ook in stukjes.
Snijd de olijven (zonder pit) in ringetjes.
Kook de venkel 7 min. in water.
Smelt de boter en bak hierin het geperste knoflookteentje kort.
Meng de gare venkelstukjes met de tomaatstukjes en de ringetjes olijf.
Voeg ook de oregano en de peper toe en meng alles goed door elkaar.
Leg de zalmfilet op de bodem van een ovenschaal.
Verdeel hierover het venkelmengsel.
Giet de knoflookboter eroverheen.
Bestrooi het met de Parmezaanse kaas.
Zet de ovenschaal gedurende 15-20 min. in de oven op 180°C.

Zalm met witlof uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

- bieslook voor de afwerking
- 1 el bloem
- 1 el boter
- 4 eieren
- 5 cl melk ($\pm \frac{1}{2}$ glas)
- peper, versgemalen
- 2 el peterselie, verse, gehakte
- 2 dl room
- 2 el tomatenpuree
- 8 strnk witloof
- 8 pl zalm, gerookte (grote)
- zout

Bereiding.

Kook de eieren hard in 8-9 min. en snijd ze met een eiersnijder in schijfjes.
Stoof de witloof gaar en laat die goed uitlekken.
Verwarm de oven voor op 185 C
Smelt de boter in een steelpan en voeg er de bloem bij.
Voeg de tomatenpuree toe en laat die even mee stoven.
Voeg daar de room, de melk en de gehakte peterselie aan toe.
Laat de saus even indikken (doe er geen zout bij (of slechts een snufje – de zalm is al vrij zout)).
Rol het witlof in de gerookte zalm.
Leg het witlof nu in een ovenschotel, overgiet het met de saus en verdeel er de schijfjes ei over.
Zet de schotel 15 min. in de oven.

Tip:

Lekker met puree.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 15-20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zeebaars in zoutkorst met geroosterde kruiden.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Daniël Vergouwen,
KookTijdschrift.nl

Ingrediënten

4 baarzen, zee-
1 citroen
4 eiwitten
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie (75 g)
1 bs rozemarijn (75 g)
1 bs tijm (75 g)
4 tk tomaten, tros-
2 venkels
2 kg zout, zee-, grof

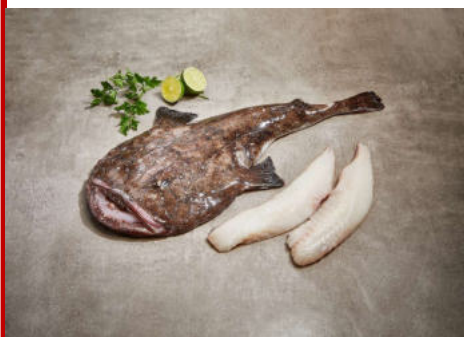
Bereiding.

Dit gerecht is zo puur als het kan zijn. Door de garing in de zoutkorst blijft de vis sappig en kun je genieten van het heerlijke visvlees van de zeebaars!.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak de buikholte van de zeebaars schoon en vul deze met de verse kruiden.
Breng het evt. verder op smaak met versgemalen peper.
Meng het grove zeezout met de eiwitten en roer deze goed door.
Leg een stuk bakpapier in een ovenschaal en voeg het zeezoutmengsel toe.
Leg de vissen erop en dek de vis af met een zeezoutlaag van ongeveer 1 cm. dik.
Gaar de vis 25 min. in de voorverwarmde oven.
Bestrooi de tomaten met olijfolie en snijd de venkel in dunne plakken.
Rooster deze samen mee in de oven, zodat alles gelijktijdig gaar is.
Haal ten slotte de vis voorzichtig uit de zoutkorst en fileer de vis.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 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

Zeeduivel met spek en lamsoren.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: R.M.R. Goudart

Ingrediënten

50 g boter
500 g lamsoren
- peper, versgemalen
4 pl spek, ontbijt-
4 zeeduielfilets
- zout

Voor de saus:

10 g boter
- peper, versgemalen
4 cl port, rode
2 sjalotjes, gesnipperd
2½ dl wijn, rode
- zout



Lamsoren

Bereiding:

De saus:

Laat de gesnipperde sjalotjes in 10 g hete boter glazig worden.
Blus ze af met de rode wijn.
Laat de saus tot 1 dl inkoken.

De vis:

Was de zeeduielfilets onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier.
Wikkel de stukken vis in een plakje spek, bind de spek vast met keukengaren en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.
Bak de vis in wat hete boter even om en om bruin.
Laat de vis vervolgens in een op 185° C. voorverwarmde oven in ca. 8 min. gaar worden.
Was de lamsoortjes en laat ze met aanhangend water met een klontje boter op een vrij hoog vuur al omscheppend garen.

Opmaak:

Breng de saus op smaak met de port, versgemalen peper en zout.
Klop er vlak voor het serveren de resterende blokjes ijskoude boter door (zorg ervoor dat de saus niet weer gaat koken!).
Verwijder het garen van de zeeduivel en leg de vis op een bedje van lamsoren.
Schenk de saus eromheen en serveer direct.

Vorbereidingstijd: - min.

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

Zeeduivel met venkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

1 tl garam masala
1 tl meel, aardappel-
1½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
½ ui
1 venkelknol
2½ dl wijn, witte
2 wortelen
300 g zeeduivel
- 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.

Laat de zeeduivel door de visboer fileren en van het vel ontdoen.

Snijd hem in stukken.

Maak de venkel schoon; snijd hem in kwarten en vervolgens in repen.

Snijd de wortel in rondjes en de ui in halve ringen.

Doe de groenten bij elkaar met 1 el heet water in een stoofpan.

Breng het aan de kook en laat het op een laag vuur 10 min. stomen.

Bak intussen de stukken zeeduivel op een hoog vuur in een koekenpan in de olijfolie.

Breng de groenten op smaak met zout en peper en doe de garam masala erbij.

Giet de wijn erover en voeg de vis bij de groenten in de stoofpan.

Breng het weer aan de kook en laat het op zacht vuur 20 min. stoven.

Bind het stoofvocht met het aardappelmeel, dat in een scheutje water is opgelost.

Tip:

Eet dit gerecht met brood of bulghur.

Zeewolf met paprikasaus en lamsoor.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Brigit's receptenbundel,
Visgilde, Visrecepten

Ingrediënten

2 el bloem
20 g boter, room-
200 ml bouillon, kippen-
, sterk geconcentreerd
2 el kerriepoeder
2 tn knoflook
1 bkj lamsoor
6 el olie, olijf-
1 pt paprika,
geroosterde (uitlek-
gewicht 375 g)
- peper, versgemalen
50 ml room, slag-
4 tk tijm
1 ui, rode
600 g zeewolf, gefileerd
en zonder huid
- zout

Bereiding:

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Snijd de paprika in stukjes.
Verwarm 2 el olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui met de knoflook glazig.
Voeg de paprika toe met de tijm en de bouillon en breng het geheel aan de kook.
Laat de saus 5 min. zachtjes koken.
Pureer de saus met de staafmixer en zeef het daarna.
Verwarm de saus in een schone pan en voeg de slagroom toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de zeewolf in gelijke porties en dep de vis droog.
Meng de bloem met de kerriepoeder en haal hier de moten vis doorheen.
Schud het overtollige bloemmengsel eraf en verwarm de overige olijfolie.
Bak de vis aan op een hoog vuur en laat het daarna op een laag vuur nog enkele min. rustig garen.
Wok ondertussen de lamsoor kort in de room-boter.
Verdeel wat saus over vier borden, leg daar bovenop een stukje zeewolf en garneer de vis met de gewokte lamsoor.

Tips:

- Serveer bij dit gerecht rijst of gebakken krieltjes serveren.
- Mocht het geen seizoen zijn voor lamsoor, gebruik dan spinazie en bereid op dezelfde wijze.

Bereidingstijd: 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

Zuurkoolstampot met viscurry.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vast-
kokende
- bloem
2 kaneelstokjes
- koriander, verse
1 zk kruidenmix,
tandoori-
- olie
2 el sap, citroen-
1 ui, flinke
600 g visfilet
3 dl yoghurt, volle
500 g zuurkool, kerrie-

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 aardappelen en kook ze in 3 dl water gaar.
Roer een papje van 1 dl yoghurt, het citroensap en 2 el tandoorikruiden.
Snijd de vis in blokjes en schep de kruidenyoghurt erdoor.
Snipper de ui, breek de kaneelstokjes in stukjes en fruit die samen in 2 el olie tot de ui zacht is.
Scheep de zuurkool erop, voeg 1 dl water toe en stoof de zuurkool zachtjes gedurende 1 min.
Scheep de visblokjes om met wat bloem.
Verhit de frituurolie tot 175°C en bak de visblokjes hierin in delen gedurende 4-5 min.
Houd ze warm.
Giet de aardappelen af, stamp ze tot een grove puree en schep er 2 dl yoghurt door.
Neem de kaneelstokjes uit de zuurkool en schep de zuurkool door de puree.
Geef de tandoorivis er apart bij en strooi er koriandergroen over.

Gebruikte afkortingen.



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
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



v2.6

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
tk	Takje
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)

