



Ruud 's Kookboek

Zeebaarsrecepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Zeebaars gyoza.....	3
Zeebaars in zoutkorst met geroosterde kruiden.	5
Gebruikte afkortingen.....	6

Zeebaars gyoza.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: ±30
Sterren: ***
Bron: Visculinair

Ingrediënten

2 tl gember, geraspte
±30 gyozavellen,
ontdooïd
2 tn knoflook, geperst
130 g kool, Chinese,
fijnggehakt
1 tl maïzena
1 tl olie, sesam-
-olie, zonnebloem-
1 tl saus, soja-
2 uitjes, lente-, fijn-
gesneden + extra om te
garneren
200 g zeebaarsfilet,
zonder vel
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de zeebaarsfilet in kleine stukjes en dep deze goed droog met keukenpapier.
Doe de Chinese kool, knoflook, lente-ui, zout, 1 tl sojasaus, 1 tl sesamololie en gember in een kom en meng het goed.
Pak een gyoza-vel, leg dat in je handpalm en schep hier een volle theelepel van de vulling op. Zet een kommetje water klaar.
Maak de rand van de gyoza nat met water met behulp van je vinger.
Vouw nu de gyoza voorzichtig dicht en knijp de rand goed op elkaar.
Maak een plooiend patroon zodat ze een waaivorm krijgen.
Leg de gevulde gyoza op bakpapier of op een met maïzena bestrooid werkblad.
Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan waar ook een deksel op kan en bak ze rondom krokant.
Voeg dan 120 ml water toe, zodat de gyoza in een klein bodempje staan en stoom ze met deksel op de pan in 3-4 min. gaar.
Herhaal dit met de rest van de gyoza.
Meng 2 tl sesamololie met 2 el sojasaus voor de dipsaus en serveer deze direct met de gyoza.
Bestrooi het gerecht evt. met sesamzaadjes en lente-ui.

Ingrediënten (vervolg)**Voor de dipsaus:**

2 tl olie, sesam-
2 el saus, soja-

Evt. sesamzaadjes om
te bestrooien

Bereidingstijd: 60 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

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

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
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)

