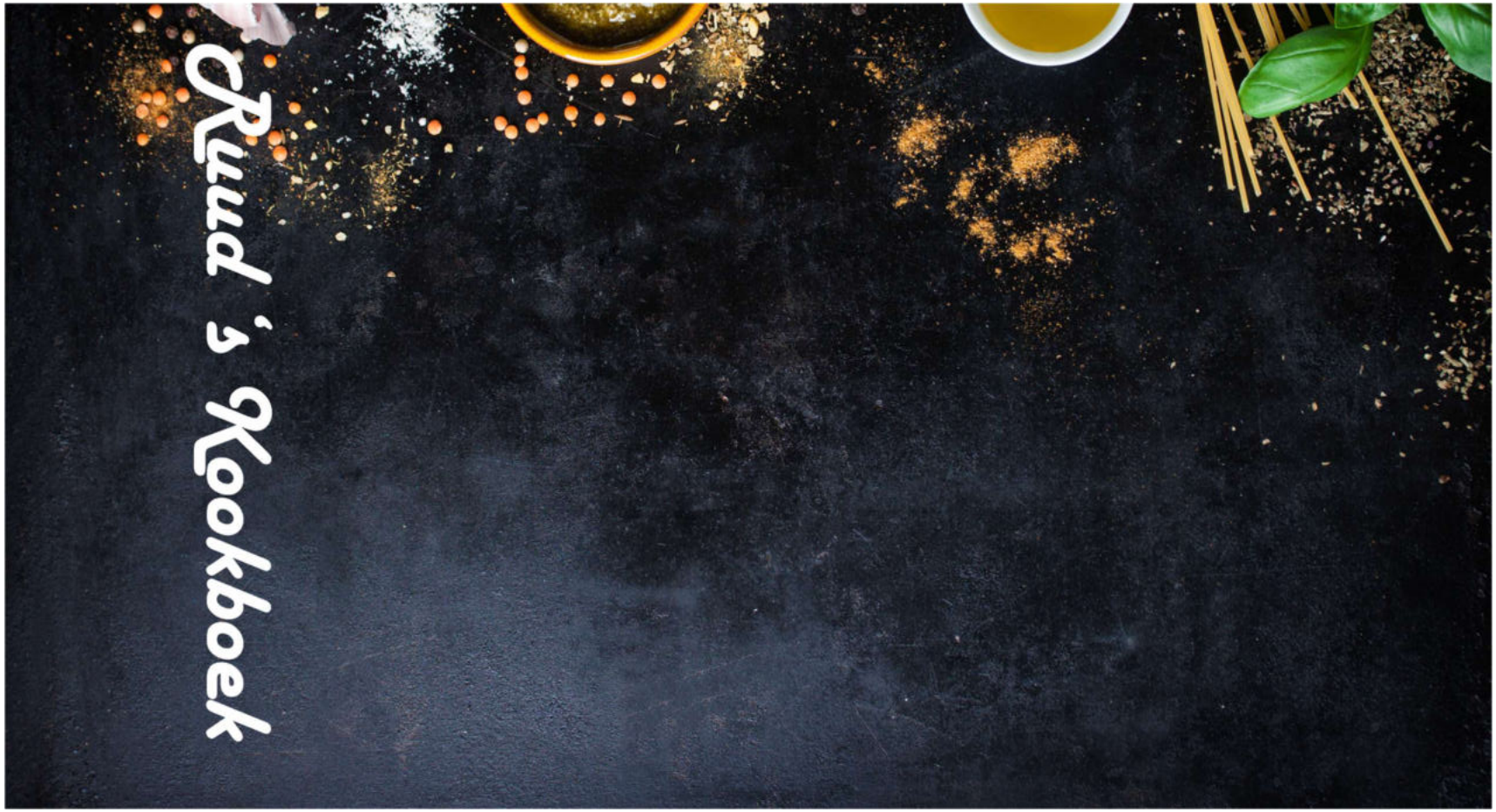

Visrecepten VII v3.3

Inhoudsopgave.

Asperges met snoekbaars en jenever. 3
Aspic van zalm. 4
Crni rižot - zwarte risotto met inktvis. 5
Fish & bread. 6
Forelboter. 7
Gebakken baarsfilet met knapperige herfstgroenten. 8
Gebakken forel met serrano, citroen en groene kruiden. 9
Gebakken tongschar met broccoli en amandel-knoflook schilfers. 10
Gebakken zeebaars met zoete rode peper. 11
Heilbotfilet met courgette en champignons. 12
Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven. 13
Millefeuille van tarbot met stamppot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse. 14
Mini burgertjes met paling en komkommer. 15
Omelet met feta en paling. 16
Pannenkoekjes met tonijn. 17
Prei met pompoen en vis. 18
Roggebroodjes met paling. 19
Tapas met ei, ansjovis en olijf. 20
Tartaar van rode biet met paling. 21
Tartaar van Sint-Jakobsschelpen en gerookte zalm, Granny Smith en bieslookmayonaise. 22
Tartaar van zalm en Sint-Jacobsvruchten op zoutsteen. 23
Tonijntartaar. 25
Truita de riu a l'Andorrana - Andorraanse beekforel. 26
Vis op prei met tomaat. 27
Viskebabs met pikante aardappelsalade. 28
Visschotel á la Nancy. 29
Zalm met prei en pasta. 30
Zalm pot-au-feu. 31
Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta. 32
Zalmpannetje. 33
Zeeduivel met prei. 34
Zeeduivel met rivierkreeftensaus. 35
Zeetong in knoflooksaus. 36
Gebruikte afkortingen (v2.6). 37

Asperges met snoekbaars en jenever.

Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Vakantie-
landNederland.nl,
Visrecepten.net

Ingrediënten

400 g asperges
- bieslook
50 g boter
4 dl bouillon, vis-
- ham, Ardenner-,
gerookte
2 dl jenever
2 tl mosterd
- nootmuskaat
100 g paneermeel
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
1 snf saffraan
4 snoekbaarsfilets (à
250 g)
- zout

Bereiding.

Kook de asperges beetgaar in gezouten water.
Kruid de visfilets met zout en versgemalen peper.
Bestrijk ze met een mengsel van 2 tl mosterd, 50 g boter, 100 g paneermeel, een weinig gehakte bieslook en nootmuskaat.
Schik de vis in een braadschotel en overgiet die met 4 dl visbouillon en 2 dl jenever.
Zet de vis 20 min. op 180°C in de oven.
Neem nu de visfilets uit de pan en werk de saus op met een klontje boter en breng die op smaak met cayennepeper en een snuifje saffraan.
Warm de asperges op in de saus en schik ze op de borden met de filets.
Garneer ze met een spiegeltje saus en reepjes gerookte Ardenner-ham.

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

Aspic van zalm.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Receptenplein.nl, CuisineActuelle.fr

Ingrediënten

200 g zalm
13 bl gelatine
1 ei
1 tk tijm
1 el azijn
1 l visfumet
100 g garnalen, grote
8 olijven, zwarte
1 bl laurier
- peper, versgemalen
- 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.

Leg de zalm in een pannetje.
Bedek de vis met water.
Voeg de tijm, de laurier, de azijn en versgemalen peper en zout naar smaak toe.
Breng het aan de kook en laat de vis 10 min. pocheren.
Laat de vis in het vocht afkoelen.
Kook het ei in 10 min. hard en laat het afkoelen.
Klaar de visbouillon.
Week de gelatine in water en los ze op in de hete visbouillon.
Laat de bouilon afkoelen.
Zet een aspicvorm koud weg.
Giet een bodem van de afgekoelde gelei in de vorm.
Laat deze in de koelkast opstijven.
Versier de bodem met de garnalen in een kring op de bodem.
Leg de in reepjes gesneden olijven erop.
Bedek het geheel met schijfjes ei.
Bedek alles met een laag gelei.
Laat het weer opstijven.
Vul het met de helft van de zalm.
Bedek alles weer met een laag gelei.
Zet de aspic een uurtje in de koelkast.
Doop de vorm vlak voor het serveren even in warm water.
Droog de schaal af en stort de aspic op de serveerschaal.

Info:

Bouillon klaren. Voeg een eiwit toe aan je bouillon als deze troebel is geworden. Laat een uur meetrekken op een laag vuur en schep daarna uit het water met een schuimspaan. Dit noemen we 'de bouillon klaren'. Als je een heel heldere bouillon wil, kan je tijdens het zeven een thee- of kaasdoek in de zeef leggen.

Crni rižot - zwarte risotto met inktvis.

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

Ingrediënten

1 l bouillon,vis-, warme (of groentebouillon)
500-600 g inktvis, pijl-, schoongemaakt
2-3 zk inktvisinkt
2-3 tn knoflook, fijn-gehakt
- olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, fijn-gehakt
300 g rijst, risotto- (Arborio of Carnaroli)
1 ui, grote, fijngesneden
100 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Snijd de inktvis in ringen of blokjes.
Bewaar de inktzakjes zorgvuldig.
Verhit een flinke scheut olijfolie in een ruime pan.
Fruit de ui en knoflook op een laag vuur totdat ze zacht en glazig zijn.
Voeg de inktvis toe en bak deze op een middelhoog vuur gedurende ca. 5-10 min., totdat het vocht grotendeels is verdampt.
Blus het geheel af met de witte wijn.
Laat dit kort koken.
Voeg de inktvisinkt toe en roer het goed door, zodat de inktvis mooi zwart kleurt.
Voeg de risottorijst toe en roer het een minuutje mee totdat de korrels glanzen en de inkt opnemen.
Voeg een soeplepel warme bouillon toe.
Blijf roeren totdat de bouillon is opgenomen.
Voeg telkens een nieuwe scheut bouillon toe zodra de vorige is opgenomen.
Blijf dit herhalen (ca. 18-20 min.) totdat de rijst "al dente" (beetgaar) is.
Haal de pan van het vuur.
Roer er een scheutje olijfolie en de verse peterselie doorheen.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Laat de risotto nog 2 min. rusten met de deksel op de pan voordat je hem serveert.

Tips:

- Inktvisinkt is verkrijgbaar bij de visboer of Mediterrane winkel.
- Optioneel kan geraspte Parmezaanse kaas worden toegevoegd, hoewel het traditioneel niet altijd gebruikt wordt bij visrisotto (is dit een kwestie van smaak).

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

Fish & bread.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

220 g bonen, Witte
15 g boter, room-
4 sn brood
4 lekkerbekjes
5 g peterselie
4 el saus, remoulade-
600 g sla, ijsberg-, melange
90 g Sweet Pickle Relish

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

Bereiding.

Bereid de lekkerbekjes zoals beschreven op de verpakking.
Laat de witte bonen uitlekken en verwarm die samen met de roomboter in een pannetje op een middelhoog vuur.
Voeg de grof gehakte peterselie en 30 g relish toe.
Pureer het met een staafmixer tot een gladde spread.
Meng de ijsbergsla melange met de remoulade-saus.
Smeer de witte bonen spread over de sneetjes brood.
Verdeel 60 g relish over de sneetjes brood en de borden.
Leg de lekkerbekjes op het brood.
Serveer het met de sla-melange.

Tip:

Lekker met een (0.0) biertje.

Forelboter.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boterrecepten

Ingrediënten

25 g boter, room-, op kamertemperatuur
- peper, versgemalen
75 g forel

Bereidingstijd: 5-10 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

Bereiding.

Doe de roomboter, forel en versgemalen peper naar smaak in de keukenmachine.
Laat alle ingrediënten goed mengen.
Proef of je de boter goed op smaak vindt.
Voeg anders nog wat peper toe.
Schep de boter in een bakje of schaaltje en laat die vervolgens een uurtje opstijven in de koelkast.

Tip:

Lekker op toastjes of een mandje stokbrood.

Gebakken baarsfilet met knapperige herfstgroenten.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: OnlineVis.nl

Ingrediënten

2 baarsfilets (met of zonder vel naar keuze)
2 tn knoflook, fijn-gesneden
2 el olie, olijf-
200 g paddenstoelenmix
- peper, versgemalen, naar smaak
- peterselie, verse, voor garnering
300 g pompoen, in blokjes
1 tk rozemarijn
1 tk tijm
2 uien, rode, in partjes
1 klnj boter, room-
- zout, naar smaak
1 sch sap, citroen-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de rode uien in partjes.
Snijd de knoflook fijn.
Meng de blokjes pompoen, de rode ui en de knoflook met de olijfolie, de tijm, de rozemarijn en naar smaak peper en zout.
Spreid dit uit op een bakplaat met bakpapier en verwarm het geheel 25 min. tot de pompoen goudbruin en zacht is (halverwege even husselen).
Snijd de paddenstoelenmix in de gewenste grootte.
Verhit een beetje olijfolie in een pan en bak daarna de paddenstoelen op een hoog vuur tot ze kleur krijgen en vocht verliezen.
Breng ze daarna op smaak met peper en zout en houd ze warm.
Dep de baarsfilet eerst goed droog met keukenpapier en bestrooi ze daarna met peper en zout.
Verhit daarna een mengsel van boter en olijfolie in een koekenpan.
Leg, als dit mengsel lekker heet is, de filets met de huidkant naar beneden in de pan en bak je ze 3-4 min. tot de huid krokant is.
Draai daarna de filets om en bak je ze nog 1 min. op de andere kant.
Besprenkel na het bakken de baarsfilets met wat citroensap.
Meng de geroosterde groenten met de gebakken paddenstoelen.
Schep het op de borden.
Leg de gebakken baarsfilet erbovenop.
Garneer de vis met wat verse 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

Gebakken forel met serrano, citroen en groene kruiden.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Mediterrane, Andoresse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wereldgerecht.nl

Ingrediënten

2 citroenen, in schijfjes van ca. ½ cm
4 forellen, regenboog-, verse, schoongemaakt
1 pk ham, serrano-
- olie, olijf-
4 tk oregano, verse
- peper, versgemalen, naar smaak
8 tk peterselie, platte, verse
4 tk salie, verse
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Dep de forel aan de binnenkant droog met keukenpapier.
Besprenkel de binnenkant van de schoongemaakte forel met zeezout en versgemalen peper.
Vul elke forel met één takje verse peterselie, salie en oregano.
Doe vervolgens in elke forel 2 plakjes citroen.
Wrijf met een keukenpapier de buitenkant van de vis in met olijfolie
Verwarm de grill/pan/grillpan tot een middelhoge temperatuur.
Bak de forel in 8-10 min. aan beide kanten gaar.
Laat de forel even kort rusten, bak de serranoham in 1 min. aan beide kanten kort aan.
Garneer de vis met de overgebleven peterselie en partjes citroen.
Knijp nog wat citroen uit over de vis, en breng evt. op smaak met extra zout en peper.

Tip:

Vervang de serranoham evt. door prosciutto of parma-, iberico- of andere gedroogde ham.

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 tongschar met broccoli en amandel-knoflook schilfers.

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

Ingrediënten:

50 g amandelschilfers, geroosterde
2 el boter
500 g broccoli
1 citroen, rasp en sap van
4 tn knoflook, in fijne plakjes
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tk rozemarijn, naaldjes
4 tongscharren, pan-klaar
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Brocolli-amandel-knoflook.
Snijd de broccoli in roosjes.
Leg ze in een ovenschaal en verdeel er de amandelschilfers,
de rozemarijnnaaldjes, de citroenrasp en de knoflookplakjes over; kruid het met versgemalen peper en grof zeezout en sprenkel er royaal olijfolie over.
Zet de ovenschaal gedurende 10-15 min. in de voorverwarmde oven van 160°C (draai het geregeld om voor een gelijke kleuring).

De tongschar.
Spoel de tongscharren onder koud water, dep ze goed droog en kruid ze met versgemalen peper en grof zeezout.
Verhit 2 el boter en 1 el olijfolie in de pan, bak de tongscharren aan beide kanten goudbruin.
Haal de tongschar uit de pan en blus het braadvocht met het citroensap.

De afwerking.
Leg de tongschar op een bord en lepel er wat braadvocht over.
Schik de broccoli met de amandelen en de knoflookchips erbij.

Tip.

Serveer er puree of pasta bij.

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

Gebakken zeebaars met zoete rode peper.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2006-08, Carta

Ingrediënten

25 g bieslook, verse, in grove stukken
2 el olie, olijf-
- peper, citroen-, versgemalen
2 pepers, rode
250 ml sap, appel-
4 zeebaarsfilets

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 190
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de pepers in de lengte en verwijder de zaadjes.
Snijd de pepers in flinterdunne, lange reepjes.
Breng in een pan het appelsap aan de kook.
Voeg de peperreepjes toe en laat ze 5 min. zachtjes koken, waardoor ze minder pittig van smaak worden.
Wrijf de zeebaarsfilets aan de witte kant in met zout en peper.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en leg de zeebaarsfilets met de velkant in de olie.
Bak de filets 4-6 min. op een hoog vuur, keer ze voorzichtig om en bak de filets in nog 2-4 min. bruin en gaar.
Verdeel de bieslook in het midden van vier borden.
Neem de reepjes peper uit het appelsap en laat ze uitlekken.
Leg de zeebaarsfilets met de witte kant naar boven op de bieslook en schep de reepjes peper erover.

Tip:

Lekker met een salade van couscous en komkommer.

Heilbotfilet met courgette en champignons.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Visrecepten

Ingrediënten

1 bkj champignons, in dunne reepjes
1 courgette, kleine, in dunne plakjes
3 el dille, fijngehakt
4 heilbotfilets (à 150 g)
1 el olie
50-100 g ontbijtspek (bacon), in dunne plakjes
- peper, versgemalen
1 prei, kleine, in dunne reepjes
1 bk room, zure
1 el sap, citroen-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Smeer een passende ovenschaal in met olie.
Leg op de bodem de courgette plakjes en daar bovenop de helft van de champignon plakjes.
Strooi hierover een beetje versgemalen peper en zout
Besprenkel de heilbotfilet met citroensap en een snufje zout.
Leg de visfilet op de courgette en de champignons.
Verhit in een braadpan de rest van de olie en bak daarin kort de prei.
Roer de zure room er door heen en breng het op smaak met een beetje versgemalen peper, een snufje zout en 2 el dille.
Verdeel dit mengsel over de heilbot en leg de rest van de champignons hier boven op.
Dek het geheel af met plakjes ontbijtspek.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven en laat de vis ca. 25 min. garen.
Garneer de vis tenslotte met de rest van de dille.

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

Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astid Veltman, Knack weekend, Medical Diet Center

Ingrediënten

2 ansjovisfilets
4 par citroen
2 tn knoflook
4 makrelen (à 250-300 g)
4 el meel, paneer-
5 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie, blad-, gehakte
4 tomaten, stevige, rijpe
- 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.

Verwijder de ingewanden, de kieuwen en de vinnen of laat uw visleverancier dat doen.
Snijd de vis op drie plekken tot op de graat in.
Ontvel de tomaten, halveer ze, haal de zaden eruit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Snijd de ansjovisfilets in kleine stukjes.
Verhit 4 el olijfolie in een platte grote oven-schaal en voeg hier de geplette knoflooktenen, de ansjovis en de tomatenblokjes aan toe.
Roer de peterselie erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Bestrooi de makreel met zout en peper, leg ze in de schaal.
Strooi er paneermeel over en giet de over-gebleven olijfolie erover.
Bak het geheel 12-15 min. in een op 220°C voorverwarmde oven.
Garneer de schotel met partjes citroen en blaadjes peterselie.

Tip:

Makreel is een uitstekende vis voor dit gerecht omdat, zij niet snel uitdroogt. Men kan echter vele andere soorten vis voor deze bereidings-wijze kiezen zoals poon, dorade, harder en sardines. Wel moet de bereidingstijd dan worden aangepast. Reken gemiddeld 12-15 min. per 250 g vis of vraag advies aan uw visleverancier.

Millefeuille van tarbot met stamppot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: CharliesDinner.be

Ingrediënten

500 g aardappelen
- bisque (soep) van schaaldieren en boter
- kruiden
- peper, versgemalen
8 pl tarbot
250 g uien
1 varkenspoot
250 g wortelen
- 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 een bouillon van de varkenspoot en voeg de aardappelen, de uien en de wortelen toe.
Kook deze gaar en giet ze af.
Pureer ze daarna en breng ze op smaak brengen met versgemalen peper en zout.
Kruid ook de plakjes tarbot en pocheer deze kort in een visfumet (visbouillon).
Kook de bisque van schaaldieren in en monteer wat boter.
Vul een ronde vorm op met een beetje stamppot.
Plaats daarop een plakje tarbot.
Herhaal dat en sluit het af met de stamppot.
Garneer het gerecht met wat verse kruiden en giet de saus rondom.

Tip:

Monteren is het binden van een warme vloeistof met klontjes boter. De koude boter wordt met een garde door de warme vloeistof geroerd. Hierdoor krijgt de vloeistof een dikkere structuur en een vollere smaak.

Mini burgertjes met paling en komkommer.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 12-15
Sterren: *
Bron: Ik hou van paling, Spakenburg paling

Ingrediënten

1 komkommer, in plakjes
12-15 mini (afbak-) broodjes
200 g paling, gerookt
- saus, remoulade- (of mosterdmayonaise)
- tomaatjes, cherry-

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.

Gebruik je afbakbroodjes? Bak ze dan af volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat ze afkoelen.
Snijd de mini broodjes open en smeer 1 kant in met de remouladesaus (of mosterdmayonaise).
Beleg ze met een plakje komkommer en stukjes palingfilet.
Rijg een cherrytomaatje aan een cocktailprikker en prik de cocktailprikker helemaal door het broodje.

Omelet met feta en paling.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

½ avocado
4 eieren
- feta, klein stukje, in blokjes
1 el olie, olijf-
100 g palingfilets, gerookte
- peper, versgemalen
1 hv rucola (of verse spinazie)
- zout

Bereiding.

Klop de eieren los in een kom.
Bak op een laag vuur twee dunne omeletten en laat deze vervolgens even afkoelen.
Snijd de avocado in de lengte doormidden.
Draai de twee helften los van elkaar, verwijder vervolgens de pit.
Haal het vruchtvlees met een lepel uit een halve avocado en prak het fijn.
Snijd de feta in kleine blokjes.
Bestrooi de omeletten met een klein beetje versgemalen peper en evt. wat zout.
Beleg de omeletten met de avocado, de stukjes palingfilet, de blokjes feta en een handje rucola of spinazie.

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

Pannenkoekjes met tonijn.

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

Ingrediënten

150 g bloem, tarwe-
25 g boter
150 ml bouillon, groente-
- schf citroen, om te garneren
4 el crème fraîche
1 ei
1 bl maïs (315 ml)
450 ml melk
2 el olie, zonnebloem-
- peper, zwarte
2 el peterselie, gladde, fijngehakte
2 bl tonijn (à 185 g)
1 ui, kleine
- zout

Bereiding.

Laat de tonijn en de maïs uitlekken.
Pel en snipper de ui.
Doe 125 g bloem in een kom.
Maak in het midden een kuiltje.
Klop er het ei in en giet er 150 ml melk bij.
Meng het goed door elkaar.
Giet er dan nogmaals 150 ml melk bij en roer goed tot een dik vloeibaar beslag ontstaat.
Verhit wat olie in een pan met een doorsnee van 20 cm.
Bak van het beslag na elkaar 8 pannenkoeken.
Keer ze zodra de onderzijde bruin wordt.
Doe steeds een beetje olie in de pan.
Houd de pannenkoeken warm.
Verwarm de boter in de pan en fruit de ui.
Strooi de rest van de bloem erover.
Bak deze 1-2 min. mee.
Giet de rest van de melk en de bouillon erbij en laat het, voortdurend roerend, iets indikken.
Voeg de tonijn en de maïs toe en verwarm die 5-6 min. mee.
Breng het op smaak met peper en zout.
Roer er de crème fraîche en de peterselie door.
Vul er de pannenkoekjes mee, rol ze op en serveer ze met een schijfje citroen.

Tips:

- Gebruik voor het keren van de pannenkoekjes bij voorkeur een houten of teflon spatel.
- Serveer er een groene salade met tomaten en plakjes komkommer bij.

Voorb.tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1995
Energie kcal: 475
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Prei met pompoen en vis.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Lekkerbekken met een knipoog

Ingrediënten

100 ml bouillon, vis-
1 tn knoflook
- kruiden, Mexicaanse, gemengde
- korianderpoeder
1 el olie
- peper, versgemalen
150 g pompoen
1 prei, stevige
20 g rijst, zilvervlies-, ongekookte
200 g vis, witte (bijv. tilapiafilet)
- 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 blokjes en bestrooi deze met de gemengde kruiden.
Verhit in een pan de olie en bak hierin de vis rondom bruin.
Haal de vis uit de pan.
Snijd de prei in dikke ringen en was deze goed.
Schil de pompoen en snijd deze in grove stukken.
Pers de knoflook uit.
Voeg aan het visbaksel de prei, de pompoen en de knoflook toe en schep dit goed om en om tot alles lekker is gebakken.
Voeg de vis weer toe.
Schenk de bouillon erbij.
Laat het geheel op een laag vuur in ca. 30 min. gaar stoven (evt. ueel nog wat water toevoegen).
Breng het op smaak met zout, versgemalen peper en koriander.
Kook ondertussen de zilvervliesrijst gaar.

Roggebroodjes met paling.

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

Ingrediënten

- brood, rogge-
200 g palingfilet, gerookte

Voor de appelsalsa:

1 appel (Granny Smith)
- bieslook, fijngehakte
- mayonaise
1 el sap, citroen-
½ el siroop, gember-

Voor de bietjes:

- bieslook, fijngehakte
1 biet, gekookte
- kaas, room-

Voor het roerei:

- bieslook, fijngehakte
- boter, room-
2 eieren, middelgrote
- kaas, room-
- peper, versgemalen

Bereiding.

Snijd de palingfilets diagonaal in stukjes.
Snijd het roggebrood in gelijke stukken.

Appelsalsa:
Snipper de appel.
Meng het citroensap met de gembersiroop en de gesnipperde appel.
Bestrijk het roggebrood dun met mayonaise, leg er een stukje paling op en schep de appelsalsa eroverheen.
Garneer ze met bieslook.

Bietjes:
Snijd de gekookte biet in kleine blokjes.
Bestrijk het roggebrood met de roomkaas.
Leg er een palingstukje op en schep de bietenblokjes erop.
Garneer ze met bieslook.

Roerei:
Klop de eieren kort los met een vork in een kom.
Smelt de boter in de pan en schenk het ei erbij (zet het vuur laag).
Blijf vervolgens roeren totdat het ei gestold is.
Breng het op smaak met peper en laat het afkoelen.
Bestrijk het roggebrood met de roomkaas, leg er een palingstukje op en schep het roerei erop.
Garneer ze met bieslook.

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

Tapas met ei, ansjovis en olijf.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: **
Bron: JeLeefstijlAlsMedicijn.nl

Ingrediënten

30 g ansjovis, in olijf-olie, uit blik
10 eieren, hardgekookt
20 olijven, zwarte, zonder pit

Voor de picada:

30 g augurk, zure, in schijfjes
1 tn knoflook, in dunne schijfjes
1 el olie, olijf-, extra vergine
⅛ tl peper, zwarte, versgemalen
5 g peterselie, alleen het blad
¼ tl zout, keuken-

Bereiding.

Kook de eieren hard in 8 min. (als ze uit de koelkast komen, moeten ze 2 min. langer).
Laat de ansjovis uitlekken en snijd ze overlangs in reepjes gelijk aan het aantal eieren (je kunt de olie gebruiken voor de picada).
Pureer alle ingrediënten voor de picada tot een gladde saus.
Laat de eieren schrikken onder koud water en pel ze.
Snijd een heel klein kapje van onder- en bovenkant van de eieren, zodat ze straks stabiel rechtop willen staan.
Halveer ze dan en zet ze rechtop.
Leg een schepje picada op alle eieren.
Leg de ansjovisreepjes in een ringetje in de picada.
Rijg een olijf aan een cocktailprikker en steek die door het ansjovisringetje en herhaal dit.
Zet de gevulde eitjes op een mooie serveerschaal.

Tips:

- **Je kunt deze tapas ook goed serveren als voorgerecht.**
- **Eieren netjes snijden gaat het makkelijkst met een (nat gemaakt) gekarteld dun schilmesje.**

Voorb.tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 57
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 0,8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 0,2 g
Groente: - g
Zout: - g

Tartaar van rode biet met paling.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling, Paling.nl

Ingrediënten:

1 appel, friszure (Granny Smith)
- azijn, wijn-, rode
- basilicum
- bieslook
500 g bietjes, rode, gekookte
- olie, olijf-
- palingfilet, gerookte (in 20 stukjes)
- peper, versgemalen
1 ui
- zout

- kookring

Bereiding.

Snijd de rode biet, de ui en de appel in zeer kleine blokjes.
Meng alles en breng het op smaak met zout, versgemalen peper, een scheutje olijfolie en een scheutje wijnazijn.
Plaats een kookring op het bord en maak een tartaar in de vorm.
Plaats 5 stukjes paling op ieder biettartaartje.
Decoreer ze met wat basilicum en een paar takjes bieslook.

Tips:

- Geen kookring voorhanden? Maak het gerecht dan in een (wijd) glas op poot.
- Decoreer het bord met eetbare viooltjes voor een extra feestelijk gerecht.

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

Tartaar van Sint-Jakobsschelpen en gerookte zalm, Granny Smith en bieslookmayonaise.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carrefour.be

Ingrediënten

2 appels, Granny Smith
- bieslook, verse
2 citroenen
1 eierdooier
1 el mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g rucola
8 sint-jakobsschelpen
120 g zalm, gerookte
- 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.

Was de rucola.
Snijd de appels in blokjes en een paar reepjes (ter garnering).
Besprenkel de appelblokjes meteen met citroensap (dan verkleuren ze niet).
Hak de zalm fijn.
Bereid de mayonaise.
Meng in een kom de eierdooier met de mosterd, wat zout en een snuifje peper.
Klop het geheel op en voeg beetje bij beetje de olie toe.
Blijf kloppen tot de mayonaise stevig wordt.
Versnipper de bieslook en voeg die aan de mayonaise toe.
Meng de appelblokjes met de gerookte zalm.
Doe de carpaccio van sint-jakobsschelpen in een glas (of een ronde vorm).
Schep daar de zalm-appelmengsel op en werk het af met een laagje mayonaise.
Dresseer het bord en garneer het met wat rucola-blaadjes en de appelreepjes.
Druppel evt. nog wat mayonaise rond de tartaar.

Tartaar van zalm en Sint-Jacobsvruchten op zoutsteen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Sofie Dumont

Ingrediënten

2 appels, gewassen (Granny Smith)
2-3 tk dille
- fleur de sel
- hazelnoot, geroosterd, grof gehakt
- peper, zwarte
4 stl selderij, geschild
8 sint-jacobsvruchten, grote
1 ui
550 g zalmfilet, wilde, rauwe
- zeekraal

Bereiding.

Tartaar:

Snijd de zalm en de sint-jacobsvruchten in zeer fijne blokjes.
Besprenkel ze met olijfolie, zwarte peper en een klein beetje zout.
Haal de gekoelde zoutsteen uit de koelkast.
Verdeel de tartaar egaal op de steen en plaats hem terug in de koelkast.

Dressing:

Meng de olie, het citroensap, de mosterd, de honing en peper en zout naar smaak goed onder elkaar.
Doe het in een sauskommetje voor op tafel.

Salade:

Schil de selderijstengels en snijd ze in fijne schuine schijfjes.
Spoel het kort onder koud water en leg het op keukenpapier.
Snijd de appel in vieren.
Haal het klokhuis eruit en snijd de appel in fijne sneetjes.
Besprenkel de appel met citroensap.
Meng de selderij en de appel goed door elkaar.
Hou de salade koel.

Serveren:

Haal de zoutsteen uit de koelkast.
Verdeel de selderij, de appel, de hazelnoot en de ui op de tartaar.
Schep het aan tafel op de borden.
Werk de borden af met de dressing.

Tip:

Gebruik een taartschep.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de dressing:

1 citoen, sap van
- fleur de sel
1 el honing
1 el mosterd
8 el olie, olijf-
- peper, zwarte

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

Tonijntartaar.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: AllerHande, HappyFitAndHealthy.net

Ingrediënten

1 avocado
1 komkommer
1 bs koriander, verse
½ limoen, sap van
- sesamzaadjes
2 el sojasaus
- tomaatjes, cherry-
300 g tonijn
1 ui, rode

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 tonijn in kleine blokjes en schep ze in een kommetje.
Snijd vervolgens de rode ui fijn en voeg deze bij de tonijnblokjes.
Breng de tonijn blokjes op smaak met de sojasaus en het limoensap.
Voeg er wat sesamzaadjes aan toe en roer het voorzichtig door elkaar.
Snijd vervolgens de avocado door midden en lepel het vruchtvlees eruit.
Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en schep deze in een ander kommetje.
Was en snijd de koriander en komkommer fijn en voeg deze ook naar smaak toe aan de avocadoblokjes.
Roer het voorzichtig door elkaar.
Leg een kookring op het midden van een bord en verdeel het avocado mengsel over de kook-ring.
Druk het iets aan met een lepel en verdeel vervolgens de tonijn blokjes over de avocado.
Verwijder voorzichtig de kookring en herhaal dit op het andere bord.
Snijd de cherrytomaatjes in stukjes en meng deze met wat sesamzaadjes en stukjes kom-kommer.
Garneer de tonijntartaar met het tomaten-mengsel en serveer het meteen.

Truita de riu a l'Andorrana - Andorraanse beekforel.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Andorrese
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Janny de Moor

Ingrediënten

- aardappelen, vast-kokende
- bloem
2 el boter
2 forellen
1 pl ham, rauwe (100 g)
2 tn knoflook, verse
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie, fijn-gehakte
- 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.

Bestrooi de forellen van binnen en van buiten met versgemalen peper en zout.
Haal de vis door de bloem
Laat de boter en de olie bruinen in een pan met anti-aanbakbodem.
Laat de vissen hierin, afhankelijk van de grootte, 5-7 min. aan beide kanten bruinbakken op een matig vuur.
Leg de vissen op een warme schotel.
Kook de aardappelen.
Snijd de ham in dikke reepjes.
Bak de ham-reepjes met de fijngesneden knoflook zachtjes in het braadvet.
Strooi de peterselie erover.
Schep het ham-mengsel over de vis
Serveer de forellen met de aardappelen (en een witte Rioja).

Vis op prei met tomaat.

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

Ingrediënten

50 g kaas, geraspte
1½ el kerrie
- peper, versgemalen
2 preien, wit van
1½ dl room
1 tomaat, in fijne schijven
1 ui, grote
2 st vis (kabeljauw, leng, koolvis .....)
- 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.

Schil en snijd de ui in halve ringen.
Bak de ringen in wat boter.
Bestrooi de uienringen de kerrie en peper en zout naar smaak; laat het nog even meebakken.
Blus het af met 1 dl room en laat het nog 5 min. pruttelen.
Maak 2 preiwitten schoon en snijd die in ringetjes.
Zet de oven aan op 180°C.
Stoof de prei aan in wat boter, doe er ½ dl room bij en laat het 10 min. zachtjes pruttelen tot de prei bijna zacht is.
Schep de prei in een ovenschaal.
Leg er twee stukken vis op.
Kruid de vis met peper en zout.
Verdeel de tomaatschijfjes over de vis.
Verdeel daarover de gestoofde ui.
Werk het af met de geraspte kaas.
Schuif nu de schotel voor 20 min. in de oven.
Controleer of de vis gaar is (steek er eens in met scherp mesje; geen weerstand = OK).

Tip:

Lekker met puree.

Viskebabs met pikante aardappelsalade.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Food & You

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
400 g bonen, sperzie-
½ tl karwijzaad
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijn, gemalen
4 g koriander, verse, fijngeknipt/gehakt
2 tl korianderpoeder
450 g krieltjes, jonge
2 el olie, olijf-
1 peper, rode, zonder zaad, in dunne reepjes
- peper, versgemalen
300 g tilapiafilet
- zout

- sateprikkers

Bereiding.

Kook de aardappeltjes in een pan tot ze gaar maar nog wel stevig zijn (ca. 20 min.).
Kook de bonen kort tot er nog flink beet op zit (maar ze niet meer rauw zijn) en halveer ze.
Laat de aardappeltjes en bonen afkoelen en zet ze apart.
Snijd de visfilet in stukken van 3 cm.
Rol de satéprikkers in olie.
Maak een marinade van 1 el olie, 1 tn knoflook, de gemalen koriander, de komijn, en een beetje zout en versgemalen peper.
Schep visstukjes voorzichtig door de marinade.
Rijg de vis aan de geoliede prikkers.
Laat de spiesen enkele uren of een hele dag in de koelkast liggen, afgedekt met plasticfolie.
Grill of bak de spiesen 6 min. tot ze gaar zijn (af en toe keren).
Meng de krieltjes met de boontjes.
Maak een dressing voor de aardappelsalade van 1 tn knoflook, 1 el olijfolie, het karwijzaad, de rode peper, de verse koriander en de rode wijnazijn met een vork of garde.
Giet de dressing 5 min. voor het opdienen over de salade.
Breng de salade evt. op smaak met wat zout.

Tip:

In plaats van tilapiafilet kunnen ook andere stevige, witte visfilets gebruikt worden.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 487
Eiwit: 53 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Visschotel á la Nancy.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Foodwise

Ingrediënten:

- groenterestjes (bijv. wortels of champig-nons)
- marinade (knoflook, sesam, curry/kerrie)
1 paprika
1 prei (incl. groene delen)
450 g visrestjes (bijv. koolvis en 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.

Leg de zalm en koolvis om en om in een ovenschaal.
Breng de marinade aan met een kwast.
Strooi de in stukjes gesneden prei en andere groenten eroverheen.
Verdeel vervolgens de reepjes paprika eroverheen.
Zet de schaal in een voorverwarmde oven op 180°C.
Bak het geheel ca. 15 min.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst, pasta of aardappelen.

Zalm met prei en pasta.

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

Ingrediënten

- bessen, roze
1 el boter
1 citroen
1 el olie, olijf-
- peper, zwarte
3 preien
2 dl room, lichte
2 tl suiker
300 g tagliatelle, verdi
1 gls wijn, witte, droge
3 zalmsteaks (diep-
vries)

Bereiding.

Laat de zalmsteaks oppervlakkig ontdooien en snijd ze in de lengte in repen van 2 à 3 cm.
Besprenkel ze met het sap van een halve citroen.
Snijd de prei in reepjes van ± 5 cm lang en 1 cm breed (er mag beslist wat groen bij).
Smelt 1 el boter in een braadpan (niet laten kleuren).
Stoof er 3 min. al roerend de preireepjes in.
Voeg de witte wijn, 2 tl. citroensap, 2 tl. suiker en peper en zout (naar smaak) toe.
Breng het weer aan de kook en leg er de zalmreepjes op, zoveel mogelijk naast elkaar.
Dek het af en laat het in 5 min. gaar worden op een zacht vuurtje.
Breng intussen in een ruime pan lichtgezouten water met 1 el olijfolie aan de kook.
Laat de tagliatelle koken (kooktijd: zie verpakking).
Giet de pasta af en laat die uitlekken.
Schep de zalmrepen voorzichtig uit de pan.
Meng de tagliatelle met de prei en de room.
Schik op elk bord wat van de tagliatelle en de prei en leg er de zalmrepen bovenop.
Versier het met wat roze bessen en dien het onmiddellijk op.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 748
Eiwit: 34,1 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34,6 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalm pot-au-feu.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 bouquet garni (kruidentuiltje)
1 st citroen, goed schoongewassen
3 tk citroenmelisse (of 2-3 drp citroensap)
2 tn knoflook
6 knolraapjes
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 uien
3 wortelen
800 g zalm, verse
- zout

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

Bereiding.

Controleer de zalm op graten en verwijder ze eventueel.
Snijd hem dan in hapklare blokken.
Pel en snipper de uien en de knoflook.
Schil de wortelen en snijd ze in de lengte doormidden (als het dikke zijn in vieren).
Schil de knolraapjes en snijd ze in blokjes.
Pluk de blaadjes van de takjes citroenmelisse (of zorg straks voor een paar druppels citroen).
Rasp de schil van de goed geborstelde en gewassen citroen.
Neem een pot en doe er de olijfolie in.
Bak hierin de ui en de knoflook zachtjes in 10 min. goudbruin.
Doe er 1 l water, de citroenmelisseblaadjes of een paar druppels citroensap, de citroenrasp en het kruidentuiltje bij.
Laat dit 30 min. zachtjes trekken.
Zeef de bouillon.
Zet de bouillon terug op het vuur en en doe er de wortelen en de knolraapjes bij.
Laat dit nog 15 min. sudderen.
Breng het op smaak met peper en zout.
Leg er dan de zalmblokken bij.
Laat het geheel nog max. 1 min. sudderen.
Dien het direct op.

Tips:

- Zalm is het lekkerst als hij niet volledig doorgaar is. Voor het opdienen kan je dit nog even controleren.
- Serveer er brood of een paar gekookte aardappeltjes bij.
- Kruidentuiltje: laurier, tijm, evt. peterselie-stengels.

Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta.

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

Ingrediënten

50 g boter
½ citroen
1 ei
1 komkommer
2 el mosterd
- peper, versgemalen
300 g spaghetti
600 g sugar snaps
2 uitjes, bos-
300 g zalmfilet
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng heet water aan de kook in een kookpan.
Snijd de zalm in plakjes en hak ze vervolgens in grove stukken.
Snijd de komkommer in de lengte door.
Haal de zaadjes uit de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.
Rasp de citroenschil en pers de citroen uit.
Meng de zalm met het ei, de mosterd, een snuf zout en wat versgemalen peper in een mengkom.
Maak van dit mengsel 4 burgers.
Verwarm de helft van de boter in de koekenpan en bak de burgers op niet te hoog vuur in 8-10 min. gaar en goudbruin (keer de burgers halverwege het bakken, zodat beide kanten kleur krijgen en garen).
Schenk het citroensap in het bakvet en roer dit er door.
Kook de spaghetti beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing.
Smelt de overige boter in een koekenpan en voeg hier 1 el water aan toe.
Voeg de sugar snaps toe en laat deze afgedekt 5 min. smoren.
Schep de bosuitjes en de komkommer door de sugar snaps.
Voeg zout en versgemalen peper naar smaak toe en laat alles nog 3-4 min. smoren.
Laat de spaghetti uitlekken en voeg het bakvet met het citroensap toe.
Meng dit door elkaar.
Serveer de pasta met de sugar snaps en de zalmburgers.

Zalmpannetje.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

Ingrediënten

1 el honing
1 tn knoflook
4 tl olie, zonnebloem-
½ peper, rode
3 el saus, soja-
½ tl sesamzaad
1 uitje, bos-
300 g zalmfilets (diepvries), ontdooid

Bereidingstijd: 7 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bestrooi intussen het zalmfiletje met wat viskruiden.
Bak het zalmfiletje snel aan beide kanten bruin.
Doe het zalmfiletje over op u bord.
Bak de bosui en olijf even aan.
Laat de bosui en olijf op het zalmfiletje glijden.
Doe er een toefje barbecuesaus op.

Zeeduivel met prei.

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

Ingrediënten

100 g boter
2 el broodkruim
- kervel (of peterselie)
1 el mosterd
- peper, versgemalen
2-3 preistengels
4 el water
4 st zeeduivel (à 200 g)
- 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.

Dep de vis goed droog en kruid die met wat versgemalen peper en zout.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak de stukken vis even aan in wat boter.
Leg ze dan in een ovenschaal; bestrijk ze met een beetje mosterd en bestrooi ze met wat broodkruim.
Was de prei grondig (zand smaakt niet echt lekker).
Snijd de prei in sliertjes (Julienne) en stoof ze in de pan van de vis.
Doe het water en de rest van de mosterd bij de prei.
Zet de vis ca. 12 min. in de warme oven.
Werk, als de prei gaar is, die af met de rest van de koude boter tot een gebonden saus.
Schik wat prei op een bord en daarop een stuk vis.
Garneer het geheel met wat kervel of peterselie.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen.

Zeeduivel met rivierkreeftensaus.

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

Ingrediënten

0,1 dl Armagnac
50 g boter, room-
3 bkj crème fraîche
2 el dragon, verse
2 el peterselie
1 prei
500 g rivierkreeften
2 el tomatenpuree
1 ui
60 g worteltjes
700 g zeeduivel

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 een pan met de rivierkreeften op middelhoog vuur en voeg een klontje roomboter toe.
Laat de boter langzaam smelten en wacht tot het begint te bruisen, maar verbrand het niet door te veel hitte.
Voeg vervolgens de mirepoix (mengsel van in stukken gesneden wortel, prei en ui) toe.
Bak het geheel even door en voeg dan de tomatenpuree toe en laat het even ontzuren.
Flambeer dit vervolgens met Armagnac en voeg meteen de crème fraîche, de dragon en de peterselie toe.
Kraak de rivierkreeftjes met een deegrol, zodat de kreefjes de optimale smaak afgeven aan de saus.
Kook dit geheel goed door; voeg peper en zout naar smaak toe en zeef de saus.
Bak nu de zeeduivelfilets gaar in de roomboter en serveer ze met de rivierkreeftensaus eroverheen.

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.

Gebruikte afkortingen (v2.6).

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
klnj	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
mbl	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	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl