



Ruud 's Kookboek

Visrecepten VI v2.2

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
Cottage cheese chips met zalm en komkommer.	7
Frisse bietentortilla.	8
Gebakken scholfilet met paprikasaus.	9
Gegrilde tonijn met een salade van groene groenten.....	10
Gerookte zalm met dillemayonaise.	12
Heilbot met papaya.....	13
High tea sandwiches zalm-komkommer.	14
Hollandse vissjaslied.	15
Lohikeitto - Finse zalm- en aardappelsoep.	16
Paling met stroop.	17
Party hapjes.	18
Spiesen van zalm en kabeljauw.	19
Tonijnsspiesen.....	20
Vol au vent met visragout.....	21
Zalm met een topping van zongedroogde tomaat en rode ui.	22
Zeebaars in zoutkorst met geroosterde kruiden.	23
Zeeduivel met spek en lamsoren.	24
Zuurkoolstamppot met viscurry.....	25
Gebruikte afkortingen.....	26

Asperges met zalm en mozzarella.



Menugang: Hoofdgerecht
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.

Bosui pannenkoekjes 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

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.

8

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: Hoofd-
gerecht
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

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: Mediterraanse
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.
Snijd 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.

13

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

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.



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.

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.

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.

20

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

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 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.

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: Hoofd-
gerecht**
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 zeeduivelfilets 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

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.



v2.5

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



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

