



Grietrecepten / v0.3

Inhoudsopgave.

Gefrituurde tongscharreepjes I.	3
Griet- of tongfilet in tempura op venkel juliënne met gegrilde coquilles en shiitake.	4
Grietfilet met paddenstoelen en dragon.	5
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Gefrituurde tongscharreepjes I.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert, Jaap
Graaf, VisInfo.be

Ingrediënten

100 g bloem
- citroen
25 cl melk
- peper, versgemalen
8 tongscharfilets
- 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 tongscharfilets en dep ze goed droog met keukenpapier.
Snijd de filets in reepjes van ongeveer 2 cm breed.
Rol de stukken vis even tussen de handpalmen.
Laat de frituurolie opwarmen tot 180°C.
Giet de melk in een diep bord.
Doe de bloem in een ander diep bord.
Meng versgemalen peper en zout naar smaak door de bloem.
Doopt de vis eerst in de melk en rol de stukjes daarna in de bloem.
Bak de visreepjes 2-3 min. in kleine hoeveelheden in de frituurolie.
Besprenkel de vis met wat citroen.

Tips:

- Serveer de tongscharreepjes met kerstomaatjes en een smeugige aardappelpuree.
- Vervang de tongschar eens door schol, griet of poon.

Griet- of tongfilet in tempura op venkel juliënne met gegrilde coquilles en shiitake.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Carta-Remie,
HorecaStart.com

Ingrediënten

2 el azijn, rijst-
1 citroen, in partjes
12 coquilles, verse
4 griet- of tongfilets
5 tk kervel
- mayonaise
- peper, versgemalen
100 g shiitake
1 mp tapenade, truffel-
(of 1 tl olie, truffel-)
- tempura
1 venkelknol
- vijfkruidenpoeder
(verkrijgbaar in de
toko)
- zout

- frituurpan met olie
- grillpan

Bereiding.

Doe een laagje vijfkruidenpoeder op een bordje en plaats daar de coquilles met 1 kant op. Laat ze marineren.
Maak het tempura beslag zoals op de verpakking vermeld staat.
Fruit de paddenstoelen in een bakpan tot ze net gaar zijn en laat ze afkoelen.
Meng een klein schaaltje mayonaise met de truffel-tapenade.
Hak de kervel fijn en meng die door de mayonaise.
Knijp het partje citroen uit boven het mengsel.
Doe de afgekoelde en fijngehakte paddenstoelen erbij en roer het geheel tot een sausje.
Breng het sausje op smaak met een beetje zout en peper.
Snijd de venkel in julienne en wok die in een wokpan of wadjang.
Blus de venkel af met de rijstazijn.
Houd de venkel apart en verwarm ze voor het serveren even in de magnetron.
Verhit de frituur tot 180°C.
Kruid de vis met zout en versgemalen peper.
Dompel de griet- of tongfilets onder in de tempura en leg ze meteen in de olie (180°C).
Laat de stukjes vis uitlekken zodra ze goudbruin gebakken zijn.
Maak de grillpan warm om de coquilles te grillen (aan 2 kanten, afhankelijk van de grootte, ca. 1 min.).
Maak de borden lauwwarm.
Plaats de shiitake-mayonaise, 1 partje citroen en alle overige ingrediënten op het bord.

Tip:

Lekker met een lichte witte wijn.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - 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

Grietfilet met paddenstoelen en dragon.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud den Haan

Ingrediënten

- bloem
- 2 dl bouillon, vis-
- 2 el crème fraîche
- 1 el dragon, verse,
gehakt
- 4 st grietfilet
- 2 tl maïzena (of
allesbinder)
- 4 el olie, olijf-
- 250 g paddenstoelen,
naar keuze
- peper, versgemalen
- 1 el sap, citroen-
- 1 sjalot, gesnipperd
- zout

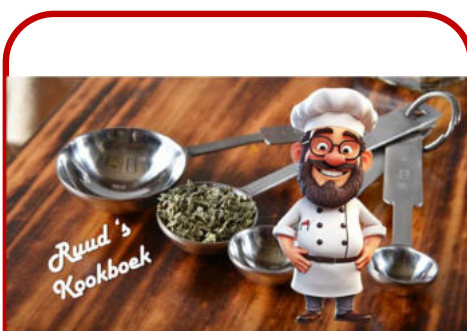
Bereiding.

Haal de filets door de bloem en bestrooi ze met peper en zout.
Borstel de paddenstoelen schoon en snijd ze in reepjes of plakjes.
Pel het sjalotje en snipper het.
Verhit 3 el olie en bak hierin de visfilets in 3-4 min. per kant gaar en goudbruin.
Houd ze op een andere schaal even warm en voeg aan het vet 1 el olie toe en bak de paddenstoelen en het sjalotje in ca. 2 min.
Giet de bouillon erbij en breng het aan de kook.
Meng de maïzena met 1 el water (allesbinder wordt niet gemengd).
Roer dit door het paddenstoelenmengsel tot de saus bindt.
Schep de crème fraîche, de dragon en het citroensap erdoor.
Serveer de saus bij de vis.

5

Voorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 25 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

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

