



Ruud 's Kookboek

Palingrecepten II v0.6

Inhoudsopgave.

Broodje paling speciaal.....	3
Frisse bietentortilla.	4
Gebakken paling met stroop.....	5
Omelet met feta en paling.	6
Palingburger.....	7
Gebruikte afkortingen.....	9

Broodje paling speciaal.



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

Ingrediënten

2 el dille, fijngehakte
100 g palingfilet,
gerookte
4 puntjes, witte of
pistoletjes
4 slablaadjes
2 tomaatjes, in plakjes
2 el yoghurt, magere

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 838
Energie kcal: 200
Eiwit: 14,5 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaatjes in dunne plakjes.
Snijd de broodjes open, besmeer ze met de yoghurt
en strooi er de dille over.
Beleg de broodjes met de blaadjes sla, de plakjes
tomaat en de palingfilet.

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 paling met stroop.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Alg. Dagblad,
Ronald Giphart,
Smulweb

Ingrediënten

1 el appelstroop
30 g boter
500 g paling
150 ml water
1 snf zout

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

Bereiding.

Haal verse paling en stroop deze van de huid (een klusje, maar goed te doen).
Was de vissen en snijd ze in moten van 5 cm.
Neem een niet te grote pan met een dikke bodem en leg de moten naast elkaar.
Giet hier het water over en breng dit aan de kook.
Draai het gas lager en laat de moten droogkoken (ca. 30 min.; er zal veel vet uit de vis komen).
Voeg een paar klontjes boter toe en bak de vis kort.
Giet op het eind de stroop er overheen (zuinig) en bak tot ze mooi bruin van kleur zijn.

Tip:

Serveer de paling met brood.

Omelet met feta en paling.



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

Ingrediënten

1/2 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

Paling pita met guacamole.



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

Ingrediënten

4 broodjes, pita-
(- eitje, gekookt)
250 g palingfilets,
gerookte
- peper, versgemalen
- sla
- tomaatjes, cherry-

Voor de guacamole:

2 avocado's, rijpe
½ limoen, sap van
1 peper, chili-, rode
1 tomaat, fijngesneden
1 ui, rode, kleine, heel
fijngesneden

Bereiding.

Guacamole:

Verwijder de zaadlijsten en pitjes van de chilipeper en snijd hem fijn.
Snijd de avocado's doormidden en verwijder de pit en de schil.
Prak het vruchtvlees fijn en meng het vervolgens met de fijngesneden tomaat, de ui en de chilipeper.
Breng de guacamole op smaak met limoensap, versgemalen peper en zout.

Rooster de pitabroodjes.

Vul de pitabroodjes met een blaadje sla, wat guacamole, gehalveerde cherry tomaatjes, evt. een plakje ei en reepjes gerookte paling.
Bestrooi de inhoud evt. met wat versgemalen peper.

Tip:

Houd je niet van pittig? Neem dan voor de guacamole versgemalen peper.

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

Palingburger.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- bietjes, geraspte
1 broodje, hamburger-
50 g palingfilets,
gerookte
- sla
- tomaten, 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.

Rooster het broodje licht.
Doe er vervolgens een paar blaadjes sla op.
Leg er de gerookte palingfilets op.
Garneer het met cherrytomaatjes en biet.

Tip:

Voeg gebakken uitjes toe voor een extra bite!

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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

