



Zeevruchtrecepten IV v1.0

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

Adriatisch soepje met Noordzeevis.....	3
Arroz negro.....	4
Beschuitbol met garnalensalade.....	5
Broodbakjes met roerei en garnalen.....	6
Gin-tonic oesters.....	7
Pikante garnalen met saffraan-mayonaise.....	8
Rijst met zeevruchten.....	9
Tabouleh van Bretonse langoustines.....	10
Tartaar van Sint-Jakobsschelpen en gerookte zalm, Granny Smith en bieslookmayonaise.....	12
Zomerse salade met garnalen en avocado.....	13
Gebruikte afkortingen.....	14

Adriatisch soepje met Noordzeevis.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Adriatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets
4 sn brood, witte-
1 tn knoflook
- peper
½ bs peterselie
1 ds saffraan (poeder)
4 el olie, olijf- extra
vierge
4 tomaten
400 g visfilets
2 l vis-fond
2½ dl wijn, witte droge
- zout

Bereiding.

Maak de peterselie schoon.
Hak de peterselie fijn.
Pel het teentje knoflook.
Hak het teentje knoflook fijn.
Laat de tomaten even schrikken in kokend water.
Koel de tomaten onmiddellijk af in koud water.
Pel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de pitjes uit de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in reepjes.
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.
Stoof de gehakte peterselie, het knoflook en de stukjes ansjovisfilets even aan in hete olijfolie.
Voeg de witte wijn toe.
Laat het mengsel 10 min. inkoken.
Voeg de stukjes tomaat toe.
Voeg de saffraan toe.
Voeg de vis-fond toe.
Laat het geheel 10 min. sudderen op een zacht vuurtje.
Snijd de visfilets in reepjes.
Laat de visreepjes 3 min. in de soep pocheren.
Snijd de korstjes van het brood.
Rooster de sneetjes goudbruin in een warme oven of in een broodrooster.
Leg de geroosterde sneetjes op de bodem van warme diepe borden.
Overgiet de geroosterde sneetjes met de hete soep.
Serveer de soep.

Tip:

Deze heerlijke soep uit de mediterrane keuken kan je met allerlei visfilets klaarmaken: Noordzeetong, tongschar, pladijs, poon, zeewolf, wijting.

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

Arroz negro.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: Spaanse

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: 24kitchen, Carlos
Garces Hèrrero, Carta-
Johan, Rob Kamphues,
SpanishFoodGuide.com

Ingrediënten

1½ l bouillon, vis-
6 gamba's, grote
500 g inktvis
12 g inktvisseninkt
3 tn knoflook
250 g kokkels
- olie, olijf-, om in te
bakken
1 paprika, groene
1 paprika, rode
600 g risotto, paella-
250 g scheermessen
3 tomaten
1 ui

- paella-pan
- staafmixer

Bereiding.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de
zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes.

Snijd de tomaten in blokjes.

Pel en snipper de ui.

Verhit een scheutje olie in een paella-pan.

Doe de knoflook, de paprika, de tomaat en de ui
in de pan.

Fruit dit ca. 3 min.

Snijd de inktvis in ringen en laat de tentakels
heel.

Voeg de inktvis en de inktvisinkt toe aan de pan
en meng alles goed door elkaar.

Voeg de rijst toe, fruit die ca. 1 min. mee en
blus het geheel af met een beetje bouillon.

Kook de rijst bijna gaar, voeg regelmatig een
scheut bouillon toe en blijf regelmatig met een
houten lepel over de bodem roeren.

Schep de laatste bouillon bij de rijst en leg de
kokkels, de scheermessen en de gamba's er
bovenop.

Kook het geheel ca. 6 min. tot de bouillon
verdampst is en de schaal- en schelpdieren gaar
zijn.

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 onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Beschuitbol met garnalensalade.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

12 spr bieslook
4 beschuitbollen
1½ el boter of
margarine
1 bkj garnalensalade
(250 g)
½ komkommer
½ paprika, rode

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 265
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de komkommer.
Snijd de komkommer met kaasschaaf in plakjes.
Halveer de beschuitbollen overdwers.
Besmeer de beschuitbollen dun met boter.
Beleg de onderste helften van de beschuitbollen met komkommerplakjes.
Schep de garnalensalade op de komkommer.
Was de paprika.
Snijd de paprika in dunne reepjes.
Knip de bieslook in stukjes van ca. 4 cm.
Verdeel de paprika en bieslook over de salade.
Leg de bovenste helft van beschuitbollen er op.

Broodbakjes met roerei en garnalen.



Menugang: Feest-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Brood.net

Ingrediënten

4 sn brood, oud, zonder
korst
6 eieren
100 g garnalen, Hollandse
40 g margarine, vloeibare
- peper, versgemalen
2-3 el room (of melk)
1 uitje, bos-, in smalle
ringetjes

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 289
Eiwit: 18,3 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5,2 g
Vezels: 1,6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Rol de sneetjes brood iets uit, bestrijk ze aan beide kanten dun met vloeibare margarine en duw elk sneetje in de holte van een muffinvorm (doorsnede 5-6 cm) tot een bakje.

Bak de broodbakjes in de oven in 10 min. knapperig bruin.

Klop de eieren los met de room, zout en versgemalen peper.

Verhit de rest van de vloeibare margarine in een pan met een dikke bodem en laat het eimengsel al roerend stollen.

Neem als het ei rul wordt, maar nog wel glanst de pan van het vuur en roer $\frac{3}{4}$ van de bosui en de garnalen erdoor.

Wip de broodbakjes uit de muffinvorm en zet ze op bordjes.

Schep het roerei erin.

Garneer de bakjes met de rest van de uienringetjes en de garnalen.

Gin-tonic oesters.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Colruyt

Ingrediënten

½ el gin
- ijs, crushed
1 komkommer, snack-
1 limoen
12 oesters
½ el tonic

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.

Maak de oesters voorzichtig open en snijd ze rondom los, zodat ze los in de schelp liggen.
Leg de oesters op een schaal met crushed ijs.
Verdeel over elke oester ca. 1/8 tl gin en 1/8 tl tonic (dit komt neer op enkele druppels).
Snijd de snackkomkommer in dunne plakjes of kleine blokjes en leg 1-2 plakjes of enkele blokjes op elke oester.
Besprenkel de oesters met vers limoensap en serveer ze direct.

Pikante garnalen met saffraan-mayonaise.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

½ citroen
1 zk garnalen, reuzen-
2 tn knoflook
8 el mayonaise
4 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
1 peper, rode
100 mg saffraan (1
envelopje)
1 el sherry, droge

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Ontdooi de garnalen langzaam in de koelkast of sneller, volgens aanwijzing op de verpakking. Pureer in de keukenmachine of in een hoge kom met de staafmixer 1 tn knoflook, de rode peper, de olie en 3 el citroensap tot een gladde marinade. Pel de garnalen, snijd ze aan de rugzijde in en verwijder het zwarte streepje. verwijderen. Schep de garnalen door de marinade en laat de smaken ca. 2 uur afgedekt in koelkast intrekken. Week in een kom de saffraandraadjes in de sherry. Roer de mayonaise en rest van knoflook erdoor. Breng de dipsaus op smaak met een paar druppels citroensap en cayennepeper.

Bereiding.

Neem de garnalen uit de marinade en bak ze in een droge koekenpan op een matig vuur in 5-7 min. gaar. Serveer de garnalen warm met de saffraan-mayonaise.

Rijst met zeevruchten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Mexico

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
1 chilipepertje,
gedroogd, verkruimeld
150 g erwten, tuin-
(diepvries)
2 bkl fruits de mer (à
150 g)
2 tn knoflook, gepeld
1 limoen, in partjes
2 el olie
- peper, versgemalen
4 tk peterselie, fijn-
gehakt
300 g rijst, risotto-
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een braadpan.
Bak de ui en de rijst in 5 min. zachtjes glazig.
Pers de knoflook erboven uit.
Verkruimel het pepertje en het bouillontablet erboven.
Voeg 700 ml water toe en breng het geheel aan de kook.
Laat de rijst onafgedekt 10 min. zachtjes koken.
Scheep de tuinerwten en de fruits de mer erdoor.
Laat het geheel in nog 10 min. zachtjes gaar koken.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Strooi de peterselie erover en garneer de rijst met limoenpartjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tabouleh van Bretonse langoustines.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Toprecepten.nl

Ingrediënten

1 appel
1 tl bieslook, fijn-
gehakte
50 g boter
2 dl bouillon, kippen-
2 Brick-vellen
½ courgette
1 eiwit
½ tl kerriepoeder
20 langoustines, dikke
1 sch olie, olijf-
1 paprika, rode
1 tl peterselie, fijn-
gehakte
2 dl room
1 tl sjalot, fijngehakte
4 sl taboulé
3 dl visfumet
1½ dl wijn, witte, droge
1 wortel, kleine
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Verwijder van de ongekookte langoustines de schaal tot aan de laatste ring en het uiteinde van de staart.

Maak een inkeping aan de rugzijde en verwijder het darmkanaal.

Bewaar de langoustines op een koele plaats.

Schil de wortel en de rode paprika.

Snijd de wortel en de halve courgette in een fijne brunoise.

Halveer de rode paprika en verwijder de zaadjes.

Snijd, voor de afwerking 20 ruitvormige stukjes uit de paprika en hak het overige gedeelte fijner.

Schil de appel, verdeel hem in 4 partjes en verwijder het klokhuis.

Snijd elk partje in vieren en bak deze even op in een pan met een klontje boter.



Snijd uit elk Brickvelletje 16 cirkels van 4 cm diameter.

Beleg elke cirkel met een stukje appel, bestrijk de randen van het deeg met geklopt eiwit en vouw de schijfjes dicht zoals bij ravioli.

Bak ze in een hete frituur, laat ze op een bord met keukenpapier uitlekken en houd ze warm.

Giet de fumet, de witte wijn en het kerriepoeder in een steelpan en laat het vocht tot de helft reduceren.

Voeg de room erbij en laat het opnieuw tot de helft inkoken.

Verwarm de kippenbouillon.

Meng in een kom de taboulé met de brunoise van groenten en de fijngehakte sjalot.

Overgiet het met de kokende kippenbouillon en kruid het met versgemalen peper en zout naar smaak.

Bind het geheel met een klontje boter en voeg er de fijngehakte peterselie en het bieslook bij. Houd alles warm.

Bruin de resterende boter met een scheutje olijfolie in de pan.

Kruid met versgemalen peper en zout en bak de langoustines heel even aan beide kanten.

Let op: Langoustines zijn snel gaar en mogen hun knapperigheid niet verliezen.



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

Haal de langoustines uit de pan en dep ze met keukenpapier droog.
Verwarm de saus en bind deze met een klontje boter.
Breng de saus naar behoefte op smaak
Verdeel de taboulé in een cirkel en prik er enkele takjes kruiden in.
Schik de langoustines rondom de taboulé, versier het met de stukjes paprika en de appelbeignets en leg als het ware een kleedje van saus over het geheel (=napperen).

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



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

Ingrediënten

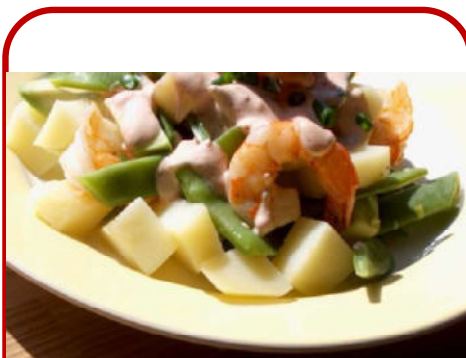
2 appels, Granny Smith
- bieslook, verse
2 citroenen
1 eierdooier
1 el mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g rucola
8 sint-jakobsschelpen
120 g zalm, gerookte
- zout

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.

Zomerse salade met garnalen en avocado.



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

Ingrediënten

400 g aardappelen,
vastkokende
1 avocado, grote, rijpe
500 g garnalen, grote,
gepelde
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g snijbonen
- zout

Voor de dressing:

2 el azijn
2 el citroensap
2 el dille
2 el saus, tomaten- (of
tomatenpuree)
2 el yoghurt

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een kom en roer deze tot een saus.
Schil de aardappelen en kook ze gaar.
Koel ze af in koud water en snijd ze in blokjes.
Was de snijbonen en kook ze ca. 5 min. zodat ze nog stevig zijn.
Koel ze af in koud water en snijd ze in stukken.
Verwijder de darmkanaaltjes uit de garnalen en spoel ze onder koud water schoon.
Dep ze daarna goed droog.
Verwarm een koekenpan en doe er wat olijfolie in.
Bak de garnalen hierin kort en bestrooi ze met wat versgemalen peper en zout.
Snijd de avocado in twee helften en verwijder de pit.
Schil de helften en snijd het vruchtvlees in stukken.
Doe de aardappelblokjes, de avocado, de snijbonen en de garnalen in een kom en meng dit.
Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.
Verdeel de salade over 4 borden en giet de dressing er over.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - 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
krr	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

15

