



Recepten *Carta*

Ruud 's Kookboek

Visrecepten I
(Carta2009-Geert)

Inhoudsopgave.

1. Bouche van rog met kleine groentjes
2. 'Zeepaling' van hondshaai met kokkels
3. Bokking of haring gebakken
4. Brandade van schelvis, prei en peren
5. Brasem van de barbecue
6. Bretonse schar
7. Carpa alla Olive (Toscaanse karper)
8. Carpaccio van schelvis met gekonfijte worteltjes
9. Carpe à la Juive (Straatsburger karper)
10. Clubsandwich met haringtartaar
11. Deense geep-fricasse
12. Duo van: asperges (gemarineerd) en zalm
13. Gebakken geep
14. Gebakken geep met sambuca
15. Gebakken griet met pistou-risotto en tuinbonen
16. Gebakken hondshaai met salade van gewokte duinasperges, tuinbonen en jonge spina
17. Gebakken meerval op gestoofde bleekselderij en komkommer
18. Gebakken schol met tomaatjes en basilicumsaus
19. Geep - meivis / sneppe - geparfumeerd met knoflook
20. Geep in 't groen uit de magnetron
21. Geep met laurier
22. Geep a la meuniere
23. Gefrituurde haring met rode uiensalade, olijvensaus
24. Gefrituurde spierinkjes
25. Gegratineerde griet met kaas en mosterd
26. Gegratineerde snoek
27. Gegrilde griet met mosterd en gebakken witloof
28. Gegrilde heilbot
29. Gegrilde schelvis met cappuccino van komkommer, kreeft en aardappelpuree
30. Gemarineerde gebakken zeeduivel met gewokte groenten , salade met wasabimayonais
31. Gemarineerde geep
32. Gemarineerde karper
33. Gemarineerde mul
34. Gemarineerde zalm in gazpacho en ansjovismayonaise (10 personen)
35. Gepaneerde geep met asperges
36. Gepekeld vis Pescado en escabche
37. Gepocheerde griet met kappertjessaus
38. Gepocheerde rog met groene kruiden vinaigrette en prei
39. Gepocheerde rog met hollandaise saus
40. Gepocheerde snoek
41. Geroosterde schelvis met aardappelbrandade
42. Geroosterde tongfilet met zeegroente, polenta, knoflookschuim
43. Gesmoorde brasem op een bedje van groenten
44. Gesmoorde hondshaai met groene kruiden
45. Gestoomde heilbot met kruidenolie
46. Gevulde gerookte paprika
47. Gevulde harder
48. Gevulde kerst karper
49. Gratin van hondshaai op de wijze van de visser
50. Gravad lax 2
51. Griet in Bier
52. Griet in roomsaus
53. Griet ingestoken met ham en mosterdsaus
54. Griet met aardappelen in de schil en groene asperges
55. Griet met asperges, lente-ui en sabayon
56. Griet met eekhoorntjesbrood, rammenas en sesamzaad
57. Griet met een korstje van aardappelen en caponata van aubergines
58. Griet met hazelnoten
59. Griet met komkommerknikkers en Noilly Prat

60. Griet met paddestoelen en dragon
61. Griet met tomaat kappertjes bieslook etc, gesmoord
62. Griet met trompettes de la mort en Champagne
63. Griet op een groentebedje
64. Griet, gebakken
65. Haringtartaar met appel
66. Haringtartaar met bietjesmousse
67. Haringtartaar met jenever-roomsaus
68. Haringtartaar met kappertjessaus en roquefort
69. Haringtartaar met lentegroentjes
70. Haringtartaar met tomaat en lente-ui
71. Haringtartaar met zaanse mosterd
72. Haringtartaar 3
73. Haringtartaar 4
74. Heek met olijfolie, knoflook en chilipeper
75. Heilbot in roomsaus
76. Heilbot met cider
77. Heilbot met sinaasappel
78. Hele vis in zoutkorst
79. Hondshaai in een zuiders stoofpotje
80. Hondshaai in rode wijn
81. Hondshaai met courgettesalade
82. Hondshaai met sla en garnalen
83. Honing peper vis
84. In sinaasappel gemarineerde wilde zalm
85. In zijn geheel gebakken tonijnfilet met mint en koriander (8 personen)
86. Italiaanse kabeljauw 2
87. Kabeljauw al ajoarriero
88. Kabeljauw en garnalen in kaassaus
89. Kabeljauw met champignonsaus
90. Kabeljauw met Duvelssaus
91. Karp Polski (Poolse karper in biersaus)
92. Karper in biersaus
93. Karper met abrikozen
94. Karper met peperkoek Vlaamse kust
95. Karper op Hongaarse wijze
96. Karper op Limburgse Wijze
97. Karper uit de oven, gestoofd in rode wijn
98. Karper uit Tata
99. Knoflook vis
100. Kreeft met ganzenlever & mango
101. Kruidige geepmoten met wortel in vinaigrette
102. Leng in mosterdsaus
103. Makreel met kruidenboter
104. Mediterrane meerval met spek
105. Meerval uit de oven
106. Merlu braisé aux coquillages, sauce verte (heek)
107. Merluza a la Gallega Heek met chorizo
108. Merluza al coñac - Heek in Cognacsaus
109. Mul met kruiden
110. Nage van gefileerde rog met julienne groentjes
111. Ossenstaart met druiven
112. Pai chiu tung li yu (Chinese gevulde karper)
113. Papillot van schelvis met venkel, selder, gember en gezouten citroen
114. Pesmol ikan kembung (karper)
115. Pesto zalm
116. Poolse karper
117. Provençaalse stoofaal 1
118. Ravioli van schelvis en tapenade van zwarte olijven, ansjovis, tomatensalsa en p
119. Rode mul in tomaten-olijvensaus
120. Rog
121. Rog met bruine boter
122. Rog met een fruitsausje

123. Rog met kappersaus, gegrilde tomaat en natuuraardappelen
124. Rog met schorseneren, kervel en mousseline met Hoegaarden
125. Rog met tartaarsaus en asperges
126. Rog met witloof en kappertjes
127. Rolmops
128. Rolmops - zure haring
129. Roodbaarsfilet in zoetzure saus
130. Schelvis met bruine jus
131. Schnitzel van Griet met limoensaus
132. Scholfilet met kerrieroom uit de oven
133. Scholfilet met limoen
134. Schotse makreel
135. Snoek met bieslook
136. Snoekbaars met ansjovisboter
137. Snoekbaars met tomaten
138. Snoekbaars ovenschotel
139. Snoekbaarsfilet met groene kool en spek
140. Snoekfilet in een kruidensaus
141. Tagliatelli met sprout, auberginekaviaar en pepers
142. Tapa met hondshaai
143. Temaki sushi met heilbot en citroengras
144. Teriyaki kabeljauw
145. Terrine van rog met paprika
146. Tomaat garnaal met coulis
147. Torentje van doornhaai, frisé en saffraan velouté
148. Verpakte griet
149. Vis in room
150. Vis in zure saus Sambal daeng yu
151. Vis met citroengras
152. Vis, in olie gekookt - Karper
153. Vlaamse kabeljauw
154. Voorn uit lausitz
155. Wijting bercy
156. Wijting in de oven
157. Wokschtel met hondshaai en asperges
158. Zachtgegaarde schelvis met korstje van amandelen
159. Zeebaars in basilicumsaus
160. Zeebaars in zeezoutkorst
161. Zeebaars met Parmezaanse kaas
162. Zeelt met knoflook
163. Zeepaling met broccolipuree (Hondshaai)
164. Zeeuwse kreeft met crumble en gedroogde fruitstick
165. Zeewolf met exotische saus
166. Zeewolf met gembersaus
167. Zeewolf met parmaham
168. Zoetzure haring
169. Zoetzure vis 3

Bouche van rog met kleine groentjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	jerryke.be			Sterren	

Ingrediënten

1 rogvleugel van 400 g,
2 dl droge witte wijn,
1 wortel,
1 steel prei,,
1 kleine sjalot
1 stengel bleekselder,
1 takje tijm,
1 blaadje laurier,
50 g boter,
peper en zout
2 dl room,
1 eetlepel gehakte peterselie,
4 pluksels peterselie
4 Pidy - Bouches poisson

Bereiding

Week de rog 2 tot 3 uur in licht gezouten water of melk. Spoel hem onder stromend water.
Pocheer de rog in licht gezouten water en witte wijn.
Snijd de wortel en prei in fijne ringen, de selder in stukjes en hak de sjalot.
Doe de wortel, sjalot, selder, tijm en laurier in een pot water zodat ze juist onder staan,
voeg er 30 g boter bij, kruid met peper en zout en breng aan de kook.
Dek af en laat de groentjes langzaam gaar worden, voeg na 5 minuten de prei toe en gaar samen verder.
Giet het vocht over in een tweede pan en doe er de room bij en kook in tot sausdikte.
Fileer de rog en doe de vis samen met de groenten in de saus, warm even op.
Roer gehakte peterselie en een nootje boter door het geheel.
Warm de Pidy - Bouches poisson op, in een voorverwarmde oven op 200°C, tot ze mooi krokant zijn.
Vul ze met de samenstelling en werk af met een pluksel peterselie.

'Zeepaling' van hondshaai met kokkels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigheden : - voor 4 personen -

200 g nette hondshaai
30 kokkels
1 platte peterselie
1 teentje look
1 cl citroensap
5 dl witte wijn
5 dl visbouillon
20 g boter
2 cl room
100 g mayonaisse
50 g parmezaan (Reggiano)
1 dikke toast



Bereiding

Laat de kokkels in een pan op hoog vuur openpoffen. Haal uit de schelpjes, bewaar de jus apart.

Bak de hondshaai kort aan in olijfolie. Haal de vis eruit.

Versnipper de sjalot, de look en de peterselie.

Rasp de citroen en pers.

Stoof de sjalot en blus met de witte wijn en de visbouillon. Laten voor 2/3 reduceren. Voeg de peterselie en de look toe. Mix samen met de room en boter

Snijd een rechthoekige toast en bak in olijfolie.

Mix de mayonaisse met de peterselie, de parmezaan en de geraspte citroenschil.

Doe de hondshaai en kokkels in een potje of soepbord. Overgiet met de warme soep. Besmeer de toast met de peterseliemayonaisse en enkele schilfers parmezaan. Dien op.

Bokking of haring gebakken

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	edsreceptensite.nl			Sterren	

Ingrediënten

8 verse bokkingen of haringen uit de ton,
bloem,
olie,
zout,
peper

Bereiding

Van de vis de kop afsnijden, de vis schubben, langs de buikzijde opensnijden, kuit of hom eruit nemen.
De vis ontgraten, vlug wassen, met iets zout en peper bestrooien en ze ca. ¼ uur laten staan.
Ze daarna laten uitlekken of afdrogen, in bloem wentelen en in hete olie eerst even de velkant bakken en dan de vleeskant bruin bakken.
Kuit en hom bij het bakken op de opengelegde visjes leggen of ze op het laast samen bakken en voor het spatten van de kuit een deksel op de pan leggen.
Gebakken bokking of haring met rode kool, bieten of sla, aardappelen of rijst en botersaus, of gebakken aardappelen, of bij de vis brood geven

Brandade van schelvis, prei en peren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigdheden : - voor 4 personen -

400 g schelvis
6 aardappelen
4 schijven gedroogde Gandaham
sap van 2 citroenen
1 prei
2 peren
1dl visfumet
1/2 dl room
hoeveboter
steranijs
groene kruiden
olijfolie
peper en grof zout



Bereiding

1. Versnijd het wit van de prei in gelijke stukjes (bij voorkeur paysanne) en stoof zachtjes aan in hoeveboter samen met de stukjes peer.
2. Kook de aardappelen gaar, giet af en klop met een klopper in grove stukken.
3. Pocheer de schelvis in visfumet en ontgraat volledig.
4. Voeg de gebroken vis samen met de prei en de peer toe aan de aardappelen. Breng op smaak met grof zout en peper.
5. Voor de saus: laat de fumet lichtjes inkoken en voeg een scheut room toe. Laat inkoken met een steranijs en breng op smaak met peper, zout en eventueel wat citroensap .
6. Schik de brandade in een vulring en werk af met wat gefruite prei, groene kruiden en gedroogde Gandaham. Nappeer de saus samen met wat olijfolie lichtjes rond de brandade.

Brasem van de barbecue

Menugang	BBQ	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	BBQ	Slank	Nee
Bron	Hans Belterman			Sterren	

Ingrediënten

2 schoongemaakte brasems

1.5 lepels citroensap

4 lepels zonnebloemolie

zout

Bereiding

Spoel de brasems van binnen en buiten goed schoon en maak droog met keukenpapier.

Besprenkel ze aan de binnen- en buitenkant met citroensap.

Laat 10 minuten liggen.

Maak ze dan opnieuw droog.

Bestrijk de vis royaal met olie en rooster boven de barbecue (of onder de grill) in 15 minuten gaar.

Tussendoor steeds bestrijken met olie.

Na het roosteren wat zout erover strooien.

Notities

Kan ook onder de grill.

Bretonse schar

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

1 kilo schar
bloem
100 gram boter
2 uitjes, gesnipperd
3 eetlepels kappertjes
1 eetlepel peterselie, fijngehakt
2 eetlepels citroensap
150 gram gepelde garnalen

Bereiding

Maak de schar schoon; verwijder kop, staart, zijvinnen en ingewanden.
Bestrooi de vis met zout en bloem.
Verhit 75 gram boter in een pan en bak de vis in 15 minuten snel aan beide zijden goudbruin en gaar.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg aan het braadvet de overgebleven boter toe en fruit hierin de uitjes op een laag vuur goudbruin.
Meng er de kappertjes, peterselie, citroensap en de gepelde garnalen door en laat het geheel goed warm worden.
Laat het vooral niet koken.
Schep het garnalenmengsel over de vis.

Carpa alla Olive (Toscaanse karper)

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	smakelijkrecept.nl			Sterren	

Ingrediënten

100 g groene olijven zonder pit
2 a 3 ansjovisfilets
900 g karper
1 wortel
1 bleekselderij
zout
1 theelepel witte peperkorrels
6 dl droge witte wijn
40 g boter
40 g bloem

Bereiding

Vul 100 g ontpitte groene olijven met 2-3 gehakte ontzoute ansjovis, breng even aan de kook en lek uit.

Leg 900 g karper in een pan of vuurvaste schaal, doe er een wortel in plakjes, een bleekselderij in plakjes en de olijven bij.

Doe er wat zout bij, 1 theel. witte peperkorrels en ±6 dl droge witte wijn. Pocheer een uur.

Als de vis bijna klaar is: meng 40 g gesmolten boter met 40 g bloem.

Haal vis met groente uit de pan, doe wat kooknat bij de roux en maak een gladde saus.

Carpaccio van schelvis met gekonfijte worteltjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigdheden : - voor 4 personen -

200 g schelvisfilet
een stuk gember van 1cm
1/2 bussel jonge wortelen
2 sjalotten
1 lente-uitje
1 theelepel griessuiker
1 klontje boter
sap van 1/2 citroen
peper en grof zeezout



Bereiding

Bereidingswijze : (15 + 15 minuten)

1. Snijd de schelvis in fijne plakjes en bestrooi ze met grof zeezout. Dek af met plasticfolie en laat 24 uur marineren in de koelkast.
2. Spoel de schelvisplakjes goed af met water, laat ze uitlekken en dep ze droog met keukentissue. Verdeel de vis over de borden en overgiet met een straaltje olijfolie, wat citroensap en peper.
3. Snijd de sjalotten en de gember fijn. Schil de wortelen en snijd ze in kleine stukjes.
4. Smelt boter in een pan, voeg de sjalot en de gember toe en laat 5 minuten zacht stoven. Voeg dan de wortelen toe, kruid met peper, grof zeezout en een snuifje suiker. Overgiet met water tot de wortelen half onderstaan. Laat het vocht volledig verdampen zodat de wortelen karameliseren. Voeg op het laatst het fijngesneden lente-uitje erbij.
5. Schik de wortelen over de visplakjes. Werk eventueel af met een paar blaadjes veldsla die in olijfolie werden gedraaid.

Carpe à la Juive (Straatsburger karper)

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Joods	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	smakelijkrecept.nl			Sterren	

Ingrediënten

1.5 kg karper
olie
zout
peper
peterselie
tijm
laurier
knoflook
2 uien
knoflook
2 lepels bloem
1/2 l wijn
1/2 l water
zout
peper
1 bouquet garni
peterselie

Bereiding

Snij 1½ kg karper in moten en marineer een nacht in olie met zout, peper, peterselie, tijm, laurier en knoflook.

Fruit 2 uien in ringen in olie glazig, doe er knoflook en 2 lepels bloem bij en laat 2 minuten pruttelen.

Roer er ½ l wijn en ½ l water door, dan zout, peper, de vis en bouquet garni, laat 30 minuten zachtjes koken.

Haal de vis eruit en verwijder bouquet garni.

Kook de saus wat in, doe er peterselie door, giet over de vis en zet een nacht in de koelkast.

Notities

Joods Sabbathgerecht.

Clubsandwich met haringtartaar

Menugang	Lunch	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

2 haringen

0.5 granny smith

0.5 bosje radijs

1 sjalot

3 el. creme fraiche

8 druppels jenever

1 el. bieslook, verse, gehakte

Peper

6 sneetjes roggebrood, Brabants

Boter

Slablad

Tuinkers



Bereiding

Snijd de haringfilets los van de staart en verwijder op achtergebleven graatjes.

Hak de haring grof. Snijd de appel en radijs in piepkleine blokjes.

Hak het sjalotje.

Meng dit alles met de creme fraiche, jenever en bieslook.

Breng de haringtartaar op smaak met versgemalen peper.

Besmeer de sneetjes roggebrood dun met boter.

Leg op twee sneetjes een blaadje sla en verdeel de helft van de haringtartaar hierover.

Leg hier weer een sneetje roggebrood, een blaadje sla en de rest van de haringtartaar op.

Dek de sandwiches af met de laatste sneetjes roggebrood.

Snijd de sandwiches diagonaal door en garneer met tuinkers.

Deense geep-fricasse

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Deens	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

Minimaal 800 gr. gefileerde geep,
250 gram aardappels in blokjes,
250 gr. bloemkoolroosjes,
150 gr. worteltjes in stukjes,
200 gr. diepvriesdoperwtjes,
peterselie,
35 gr. boter voor de saus,
50 gr. bloem voor de saus,
citroensap voor het visnat,
witte peper,
zout naar smaak,
mosterd voor de saus,
een potje zure room,
vissers of ijzergaren om de visrolletjes vast te binden.

Hulpmiddelen

Sauspan. pan. garen.

Bereiding

LET OP DEZE VIS HEEFT EEN GROENE GRAAT.

Voorbereiding

De geep fileren. steek het mes achter de kop aan 1 zijde van de ruggegraat en rits langs de ruggengraat af. Dan moeten alle ruggraatjes er nog af, die zitten in het filet. wel een precies werkje.

Bereidingswijze

De filets met de vleeskant boven naast elkaar leggen en licht met zout en peper bestrooien.

Plak een plukje grof gesneden peterselie, leg het aan de kopzijde van het filet en rol het geepfiletje op.

Het rolletje vastzetten met garen.

Zo allemaal rolletjes maken.

Zet de visrolletjes in een ondiepe pan met een laagje water erin waarin wat citroensap en breng ze tegen de kook aan.

Vijf min. laten pochieren met de deksel erop.

Het kooknat dan zeven en bewaren voor de saus.

De in roosjes gesneden bloemkool, de worteltjes in stukjes, en de aardappelblokjes en doperwtjes in een pan doen met een laagje water en ong. 10 min. koken.

Afgieten maar het vocht ook bewaren. voor de saus.

Maak voor de saus eerst een roux door de 35 gr. boter in een pannetje te smelten en er de bloem door te roeren tot er een bal ontstaat.

Breng dit mengsel op de juiste dikte met het kooknat van de vis en de groente.

Breng de ontstane saus op smaak met mosterd, peper, zout en veel fijngehakte peterselie.

Deense geep-fricasse

Extra lekker is het om de saus af te maken met zure room. De visrolletjes , nadat de draadjes zijn verwijderd bovenop de groenten leggen en het geheel met saus overgieten. Het restant van de saus apart in een kom erbij geven.

Serveertips

Dit gerecht evt. opdienen met vers knapperig stokbrood, of met gekookte witte rijst.

Ik wens u een goede gepenvangst toe, en daarna lekker kokkerellen met dit recept.

Duo van: asperges (gemarineerd) en zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron	korriecorrect			Sterren	

Ingrediënten

1 potje groene asperges, goed merk

marinade:

5 eetl. goede olie

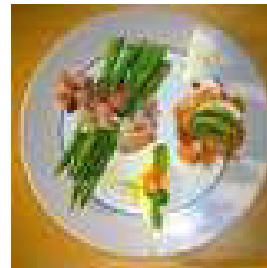
2 eetl. balsamicoazijn

1 eetl. droge witte vermouth

1 theel. vloeibare honing

zwarte peper, naar wens

1 ons rauwe ham, in plukjes



Zalm:

2 ons verse zalm, in blokjes gesneden

glaasje droge witte wijn

1 laurierblad

2 takjes tijm

zout en peper uit de molen

sap van een 1/2 limoen

partjes limoen voor de garnering

zeewier voor de garnering

dressing:

2 eetl. crème fraîche

2 eetl. mayo

1 theel. truffeltapenade, bel! overheerst snel

klein sjalotje, fijn gesneden

3 cherrytomaatjes van pitjes ontdaan en in blokjes gesneden

Hulpmiddelen

Mes, snijplank, kommetjes, steelpan enz.

Bereiding

Voorbereiding

Asperges:

laat de asperges uitlekken

maak de marinade

leg de asperges hierin voor ca 1/2 uur afgedekt in de koelkast

maak mooie plukjes van de ham

Zalm:

Duo van: asperges (gemarineerd) en zalm

meng de wijn, laurierblad, tijm, zout en peper, limoensap in een pannetje en breng aan de kook, laat dit 10 min. trekken

voeg de zalm toe en vul aan met heet water tot de zalm net onder water staat

pocheer 1 min.

laat de zalm afkoelen in het mengsel

dressing:

meng al de ingrediënten

Bereidingswijze

Neem 4 niet te kleine borden

haal de asperges uit de marinade en leg links op het bord, drapeer er de ham over

leg de uitgelekte zalm rechts en garneer met de zeewier en limoen partjes

Serveertips

Om het af te maken: gebakken kwarteleitje met zalmeitjes en dille en een in knoflook gebakken oesterzwam

Gebakken geep

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg schoongemaakte geep in mootjes
zout
peper
125 g boter
5 salieblaadjes
1 dl droge witte wijn

Bereiding

Was de vis onder stromend water en dep droog. Wrijf licht in met zout en peper.

Snij de salie ragfijn.

Verhit de boter en bak de vis aan alle kanten goudbruin. Strooi tijdens het bakken de salie erover. Neem de vis uit de pan en houd warm.

Voeg de wijn bij de bakoter en laat alles op hoog vuur enkele minuten koken.

Leg de vis op een voorverwarmde schaal en geef de saus er apart bij.

Gebakken geep met sambuca

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

8 Kleine gepen (of sardinetjes),
tarwebloem om te bestuiven,
2 eieren,
2 eetlepels fijngehakte peterselie,
2 eetlepels geraspte parmezaanse kaas,
2 eetlepels sambuca,
verse gemalen zwarte peper,
60 gr. boter,
schijfjes cirtoen

Hulpmiddelen

Koekepan

Bereiding

Snijd de koppen van de vissen.

Snijd ze over de lengte open, vouw ze open en druk ze plat.

Leg de schubben naar boven, druk langs de graat en trek deze eruit.

Was de vissen en laat ze uitlekken.

Bestuif de vis lichtjes met bloem.

Meng geklopt ei, peterselie, parmezaanse kaas, sambuca en peper, wentel de vis erdoor.

Verhit boter in een koekepan en leg een paar vissen naast elkaar.

Bak ze aan beide kanten 1 minuut of tot ze lichtbruin zijn.

Laat ze op keukenpapier uitlekken

Serveertips

Serveren met schijfjes citroen

Gebakken griet met pistou-risotto en tuinbonen

Menugang	Tussendoortje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Marijke Geurts			Sterren	

Ingrediënten

Voor 14 personen

1 griet van 3 kilo
20 gr boter
1 ui, kleingehakt
1 sjalot, kleingehakt
2 laurierblaadjes
1 takje tijm
2 ½ dl goede balsamico azijn
1 liter sterke kalfsfond
zout, witte peper
2 teentjes knoflook, gepeld
gehalveerd en van de groene
kiem ontdaan
1 mespunt zout
20 grote blaadjes basilicum
50 gr vers geraspte Parmezaanse
kaas
0,7 dl olijfolie
1 grote ui, fijngehakt
20 gr boter
250 gr arborio rijst
1 kippenbouillon blokje
1 bouquet garni (in een buideltje)
van:
peterselie, laurier en tijm
1 grote vleestomaat
75 gr diepvries erwten
75 gr verse of diepvries tuinbonen
boter, om in te smeren
70 gr boter
zout, witte peper
1 ½ dl room
wat boter
paprika poeder
bieslook



Bereiding

Snijd de kop en het staartstuk van de griet. Laat de vel zitten en haal de filets van de graat. Snijd deze filet in 14 gelijke porties. Gebruik de kop, staartstuk en de graten voor de saus.

Hak voor de saus de kop, staartstuk en de graten van de griet klein, doe ze met de boter in een hoge pan en laat het even kleuren. Voeg dan de ui, sjalot, laurier blaadjes en de tijm toe en braad het even aan. Blus het af met de balsamico azijn en laat het tot de helft inkoken. Giet er dan de kalfsfond bij en laat het geheel 20 minuten zachtjes koken. Zeef de saus door een neteldoekse lap en laat het dan tot

Gebakken griet met pistou-risotto en tuinbonen

een ietwat stroperige saus inkoken. Breng ze zo nodig op smaak met wat zout en witte peper. Stamp voor de pistou (zie pag. 112) de knoflook met het zout in een vijzel tot een puree. Voeg er dan de basilicum blaadjes toe en wrijf het tot een homogene massa. Voeg de Parmezaanse kaas toe en giet er dan de olijfolie in een dun straaltje bij, waarbij u voortdurend roert met de stamper, als bij het maken van een mayonaise. Wrijf de saus glad en breng ze op smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Verwarm een oven voor tot 160° C. Zet de fijngehakte ui in de boter tot glazig aan. Meng de arborio rijst erdoor, zonder dat deze kleurt. Voeg 5 dl water en het kippenbouillon blokje toe en breng het aan de kook. Strooi er wat zout over en voeg het bouquet garni toe. Doe het deksel op de pan en zet deze ca 18 minuten in de voorverwarmde oven om verder te laten garen. Verwijder daarna het kruidenbuideltje. Ontvel de grote vleestomaat en verwijder de zaden. Hak het vruchtvlees klein. Ontvries zo nodig de tuinbonen. Kook de erwten en de tuinbonen elk in wat gezouten water beetgaar en laat ze schrikken in ijskoud water. LET OP: de tuinbonen hebben slechts 1 à 2 minuten nodig.

Verwarm een oven voor tot 160° C. Beboter een ovenschaal en verdeel er de stukjes griet over. Kruid deze met zout en witte peper en leg op elk stuk vis een stukje boter. Bak de vis, afhankelijk van de dikte, ca 10 minuten in de voorverwarmde oven gaar. Verwarm de room in een pan, voeg de rijst, pistou en de gehakte tomaat toe en warm alles goed door. Warm de groenten in wat boter op.

Serveren

Plaats een quenelle van rijst tegen het midden van elk warm groot bord, leg er een stukje vis op en strooi wat paprika poeder en fijngehakte bieslook over de vis. Schenk er de saus omheen. Versier het bord met de erwten en de tuinboontjes.

Gebakken hondshaai met salade van gewokte duinasperges, tuinbonen en jonge spina

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigdheden : - Voor 4 personen -

600 g hondshaaifilet
jonge spinazie
250 g tuinbonen
middeldikke duinasperges (heeft een typische zilte smaak)
een scheut melk



Voor de dressing:

2 el notenolie
2 el olijfolie
2 el balsamico-azijn
een weinig mosterd
zout en zwarte peper

Voor de garnituur:

150 g lamsoortjes (ook zeespinazie genoemd)

Bereiding

Bereidingswijze : (15 + 15 minuten)

1. Tuinbonen zijn de zaden van een grote viltachtige peul. Duw de zaden uit de tuinboon.
2. Kook de bonen ca. 15 minuten. Voeg aan het kookwater een scheut melk toe. De bonen blijven dan mooi blank.
3. Maak de spinazie schoon. Stoof de tuinbonen en de spinazie kort aan in wat boter.
4. Schil de asperges en verwijder de houterige uiteinden. Snijd de stengels in stukken van ong. 3 cm en laat deze in de wok in wat olie beetgaar bakken.
5. De hondshaai per portie in bloem wikkelen, aankleuren en een 10-tal minuten laten garen in de oven op 180°C.
6. De dressing klaarmaken door de aangegeven ingrediënten samen te voegen.

Presentatie

Spinazie, tuinbonen en asperges met de helft van de dressing mengen en dresser op het bord samen met de lamsoortjes.

Daarbovenop de hondshaai plaatsen.

De overgebleven dressing rond het geheel sprenkelen en afwerken met wat groene kruiden.

Gebakken meerval op gestoofde bleekselderij en komkommer

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Tijd voor Vis			Sterren	

Ingrediënten

4 meervalfilets ? 150-200 gram
2 eetlepels citroensap
versgemalen peper
zout
bloem
1 komkommer
1 kleine struik bleekselderij
100 gram boter
2 teentjes knoflook
1,5 dl witte wijn
125 gram kruidenroomkaas
2 eetlepels gehakte dille (vers of diepvries)

Bereiding

Besprenkel de meervalfilets met citroensap, bestrooi ze met peper en zout en wentel ze door de bloem.
Schil de komkommer, halveer deze in de lengte, verwijder eventuele pitjes en snijd er 1 cm dikke plakjes van.
Maak de bleekselderij schoon, verwijder harde nerven en verdeel de stengels in boogjes van 1 cm.
Verwarm de helft van de boter, bak hierin zachtjes de groenten, pers de knoflook erboven en voeg de witte wijn, de kaas en 1 eetlepel dille toe. Stoof 5 minuten.
Verhit de rest van de boter, bak hierin de visfilets aan elke kant 3-4 minuten.
Serveer de meerval op een bedje van de gestoofde groente.
Strooi de rest van de dille erover.
Lekker met aardappelpuree of gekookte aardappelen.

Gebakken schol met tomaatjes en basilicumsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Www.visrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 2 personen

2 hele schollen
1 eetlepel citroensap
zout, versgemalen peper
4 eetlepels bloem
5 eetlepels olijfolie
250 g kerstomaatjes aan een tros
15 g verse basilicum
1 teen knoflook
75 g (Griekse) yoghurt
3 eetlepels (halfvette) mayonaise



Bereiding

Voorbereiding

Wrijf de schollen in met citroensap, zout en peper en laat ze even liggen.

Wentel de schollen door de bloem.

Bereidingswijze

Verhit 4 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan en bak de schollen in 6-10 minuten (afhankelijk van de dikte) mooi bruin en gaar, keer ze halverwege.

Knip de tros met tomaatjes in twee gelijke stukken en leg ze in een bakblik.

Strooi er zout en peper over en sprenkel er wat olijfolie over.

Schuif de tomaatjes onder de hete grill en rooster ze 4-6 minuten tot het velletje open knapt.

Hak de basilicum heel fijn.

Pers de knoflook boven een schaaltje uit en roer de yoghurt, mayonaise en het basilicum erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe.

Serveertips

Leg de schollen op twee borden en leg er een trosje tomaten naast.

Schep wat basilicumsaus erbij.

Lekker met gebakken aardappeltjes.

TIP

Vervang de kerstomaatjes door kleine trostomaatjes, halveer ze en laat ze onder de grill gaar worden.

Geep - meivis / sneppe - geparfumeerd met knoflook

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 2 personen

2 gepen
witte bloem
2 tenen knoflook
peper en zout naar smaak
3 eetlepels olijfolie
1 klein klontje boter



Hulpmiddelen

Koekenpan met antikleeflaag

Bereiding

Voorbereiding

De vissen schoonmaken en versnijden (15 cm).

De knoflook pellen, de kiem verwijderen en de tenen in fijne plakjes snijden.

De visstukken door de bloem wentelen.

Bereidingswijze

De olie en boter verhitten met de fijne plakjes knoflook.

Wanneer de knoflook bruin is, die verwijderen uit de pan.

De visstukken vervolgens tot goudbruin en gaar bakken in de pan. Doe dit niet op te hoog vuur!

Kruiden met peper en zout naar smaak.

Serveertips

Opdienen met frietjes, citroenpartjes en/of tomaatjes en een lentesla.

Smakelijk!!!!

Geep in 't groen uit de magnetron

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Magnetrongerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

800 g geepfilet,
25 g kervel,
1 eetlepel peterselie (fijngehakt),
2 takjes citroenmelisse,
10 blaadjes munt,
1 bakje waterkers,
25 g spinazie,
25 g zuring,
1 eetlepel dragon (fijngehakt),
3 sjalotten,
1 dl wijn (wit/droog),
75 g boter,
2 dl room,
2 citroenen,
peper, zout

Bereiding

De fijngehakte sjalotten en de boter in een magnetronschaal leggen, afdekken en twee minuten verhitten bij 850 W.

De geepmoten, de room, de witte wijn, een scheutje citroensap en de helft van de groene kruiden erbij voegen, op smaak brengen met peper en zout en zeven minuten laten garen bij 850 W.

Het stoofvocht afgieten, even inkoken, eventueel binden met roux, de resterende groene kruiden toevoegen en opnieuw door de stoofschotel mengen.

Serveertips

De stoofschotel verdelen over warme borden en garneren met decoratief bijgesneden citroenpartjes.

Serveren met frietjes of brood.

Geep met laurier

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg. geep, schoongemaakt,
5 laurierblaadjes
citraensap
zout en peper
boter en olijfolie
1 theelepel maizena

Bereiding

Vorbereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de vissen eventueel schoon. (als je buurman het niet gedaan heeft.)

Snij de vissen in stukken van ongeveer 6 centimeter en besprenkel het met citraensap. Strooi er dan wat zout en versgemalen peper over. Laat het een kwartiertje intrekken.

Bereidingswijze

Beboter een ovenvaste schaal en leg er een laagje vis in.

Doe daarover de laurierblaadjes en daarover weer een laagje vis.

Twee lagen is voldoende.

Sprenkel er wat olijfolie over en hier en daar een klontje boter.

Bedek de schaal met aluminiumfolie en zet het 45 minuten in de oven.

Verwijder na 30 minuten de folie.

Roer de maizena los met wat water.

Neem de vis uit de schaal, hou het warm.

Zeef het braadvocht in een steelpannetje en breng het aan de kook.

Bind het met de maizena.

Maak de ovenschaal schoon, doe de geep er weer in en giet de saus er over.

Geep a la meuniere

Menugang hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Vis
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg. Geep.
Zout en Peper.
Bloem.
Boter.
2 Citroenen.
Peterselie.

Bereiding

Vorbereiding

Was de schoongemaakte en ontschubde geep en snijd ze in stukken van ongeveer 7 cm. Strooi er zout en versgemalen peper over en haal ze door de bloem.

Bereidingswijze

Bak de stukken geep in hete boter mooi bruin. Leg ze dan op een voorverwarmde schaal en druppel er citroensap over en bestrooi ze met fijgeknijpte peterselie.

Doe bij de braadboter in de pan nog enkele klontjes boter en wacht tot de boter gaat schuimen. Schenk de boter over de geep in de schaal en garneer met schijfjes citroen en toefjes peterselie.

Serveertips

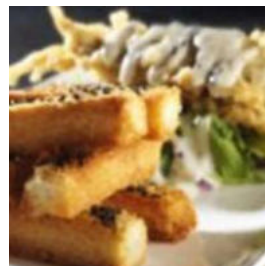
Lekker met gebakken aardappels en een frisse groene salade.

Gefrituurde haring met rode uiensalade, olijvensaus

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Frituur	Slank	Nee
Bron	Ramon Beuk			Sterren	

Ingrediënten

4 haringen
100 gr bloem
1 eitje
1,5 dl bier
2 rode uien
100 gr gemengde sla
1 eetlepel azijn
1 eetlepel olijfolie
2 witte boterhammen
1 eetlepel sesamzaad
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels crème fraîche
2 eetlepels olijven
2 eetlepels kappertjesvocht
1 eetlepel kappertjes
kwart theelepel suiker



Bereiding

Verwarm de oven op 180 graden.
Snijd het brood zonder korstjes in reepjes.
Smeer ze in met een beetje olie, bestrooi ze met sesamzaad en plaats ze op een rooster 8 minuten in de oven.
Snijd de uien in halve ringen.
Blancheer ze 2 minuten in ruim kokend water.
Spoel ze koud, laat ze uitlekken en meng ze met de sla, azijn, olie en een beetje zout.
Meng de fijngehakte olijven en kappertjes met de mayonaise, crème fraîche, het kappertjesvocht en de suiker.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Verhit een frituur. Maak een glad beslag van het bier, de bloem, het ei en een snuffje zout.
Haal de in helften gesneden haring door het beslag en frituur ze snel goudbruin.
Laat uitlekken op keukenpapier en serveer direct.
Maak een mooi hoopje van de salade.
Leg er twee helften haringen op, druppel er wat saus over en stapel er een paar crostini's naast.

Gefrituurde spierinkjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Frituur	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

750 gram spiering

100 gram bloem

350 gram mayonaise

1 dl citroensap

1 eetlepel kappertjes

2 augurken

1 eetlepel ansjovispasta

zout

Bereiding

Doe wat van de bloem met wat zout in een grote papieren zak.

Doe wat gewassen en schoongemaakte spierinkjes erbij en schud de zak tot de spierinkjes aan alle kanten met bloem zijn bedekt.

Verwerk op deze manier ook de rest van de visjes.

Bak de spierinkjes in hete (180 C) frituurolie tot ze goudbruin en knapperig zijn.

De saus:

Roer de ansjovispasta door het citroensap.

Meng dit door de mayonaise.

Doe de kappertjes en de augurk erbij en breng op smaak met peper en zout.

Serveer de saus bij de gefrituurde spiering.

Gegratineerde griet met kaas en mosterd

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Tijd voor Vis			Sterren	

Ingrediënten

4 grietfilets ? 150 gram
peper
zout
1 theelepel kerriepoeder
200 gram geraspte belegen kaas of Gruy?re
1 eetlepel mosterd
125 ml cr?me fra?che
200 gram kerstomaatjes
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180? C.
Spoel de visfilets af onder stromend koud water en dep ze droog.
Bestrooi de grietfilets met peper, zout en kerriepoeder.
Vet een platte ovenschaal licht in.
Leg de visfilets er naast elkaar in.
Meng de kaas met de mosterd en de cr?me fra?che.
Verdeel dit mengsel over de griet.
Zet het gerecht 15-20 minuten in het midden van de oven tot de vis gaar is.
Dek de schaal af als het kaasmengsel te bruin wordt. Kruis de kerstomaatjes in en leg ze de laatste 5 minuten naast de filets in de ovenschaal.
Strooi de peterselie er voor het serveren over.
Lekker met gebakken aardappeltjes en een tomaten-komkommersalade.

Gegratineerde snoek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Alles over koken			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

750 gram schoongemaakte snoek

* zout

* 2 dl water

* 60 gram boter

* 1 citroen

* scheutje azijn

* 3 dl blanke roux

* 4 tomaten

* 50 gram geraspte oude kaas

* peterselie.

Bereiding

Leg de met zout ingewreven vis in een pan met water en azijn en de boter.

Snijd de citroen in plakjes en leg die op de vis.

Sluit de pan en stoof de vis in 15 minuten gaar op een laag vuur.

Maak de roux met een gedeelte van het stoofvocht.

Was de tomaten en snijd ze in kleine stukjes.

Roer de stukjes tomaat, de kaas en wat gewassen en kleingesneden peterselie door de saus.

Leg de vis in een vuurvaste schotel, bedek hem met de saus en zet de schotel 10 minuten op 220 graden, boven in de oven.

Serveertips

Serveer er gebakken krieltjes bij.

Gegrilde griet met mosterd en gebakken witloof

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	foodstyling.be			Sterren	

Ingrediënten

800 gr grietfilets,
4 stronken witloof,
4 el broodkruim,
2 el gehakte peterselie,
4 el graanmosterd,
1 /2 el citroensap,
1 theelepel suiker,
2 el boter,
zout en peper.

Bereiding

Vermeng het broodkruim met de mosterd en de peterselie, en kruid met zout en peper.
Bestrijk de stukken vis met dit mengsel langs de donkere kant en leg er een stukje boter op.
Bak de in stukjes gesneden witloof bruin in boter met het citroensap en de suiker in ongeveer 2 minuten.
De groenten mogen krokant blijven.
Leg de stukken vis onder een hete grill en gaar de vis in ongeveer 4 minuten (naargelang de dikte).
Scheep het witloof op warme borden. Leng het kookvocht aan met 2 el water en klof er 1 el boter door.
Breng op smaak met zout en peper.
Schik de vis bij het witloof en verdeel de saus over de borden.
Dien eventueel op met gebakken aardappelen en gestoofd zeekraal.

Gegrilde heilbot

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	.edsreceptensite.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 moten heilbot á 200 g,
zout,
peper,
2 eetl. olie,
2 tomaten

Voor de kruidenboter:

50 g roomboter,
1 eetl. gehakte tuinkruiden: (peterselie, dragon, dille),
1 mespuntje paprikapoeder,
wat zout

Bereiding

Dip de onder stromend water afgespoelde moten vis met keukenpapier af en wrijf ze in met peper en zout.

Giet olie over de moten, verhit de grillpan en gril de vis aan alle kanten.

De heilbot is gaar als de graat er gemakkelijk kan worden uitgenomen.

Laat tegelijkertijd de gehalveerde tomaten mee gaar worden.

Leg de heilbot op een voorverwarmde schaal.

Maak van de roomboter, de tuinkruiden, paprikapoeder en wat zout, door alles goed te vermengen de kruidenboter.

Dien de vis op met de tomaten en de kruidenboter.

Lekker met warm stokbrood of nieuwe gekookte aardappeltjes.

Gegrilde schelvis met cappuccino van komkommer, kreeft en aardappelpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigdheden :

- 4 personen -

250 g schelvisfilet

2 komkommers

$\frac{3}{4}$ l room

1 el muntsiroop

1 kreeft

4 aardappelen

1 eidooier

olijfolie

peper en zout



Voor de afwerking:

enkele blaadjes sla

Bereiding

Bereidingswijze : (20 + 15 minuten)

1. Wrijf de schelvis lichtjes in met olijfolie en gril.
2. Snijd de komkommer in stukken en maal in de hakmolen. Pers door een fijne zeef, voeg $\frac{2}{4}$ l room toe en breng op smaak met peper en zout. Warm op een zacht vuur op en laat eventjes koken. Meng $\frac{1}{4}$ l room met muntsiroop en klop lichtjes op.
3. Kook de aardappelen, pureer en werk af met een eidooier en kruiden.
4. Laat de kreeft een 2 tal min koken in een courtbouillon en laat in de courtbouillon afkoelen. Ontdoe van de schaal en versnijdt de rug in grove stukken. Meng vervolgens onder de puree.
5. Doe de komkommer cappuccino in een glas en plaats op het bord naast de schelvis. Schik de puree met de kreeft naast de schelvis en werk af met een fris slaatje.

Wijntip:

Champagne Blanc de Noirs

Voornamelijk gemaakt van pinot noir druiven is deze champagne rijk en romig en smaakt naar rode vruchten met een lange, sluimerende afdronk.

Tip :

Schelvis heeft veel en grote schubben en wordt daarom vooral in visfilet verkocht. Het visvlees is iets zachter dan dat van kabeljauw, maar zeer smakelijk.

Gemarineerde gebakken zeeduivel met gewokte groenten , salade met wasabimayonais

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	20-11 'The Atmosphere Company'			Sterren	

Ingrediënten

Voor de gemarineerde zeeduivel:

300 gr. zeeduivelfilet

100 gr. zeezout

100 gr. suiker

5 cl witte wijn azijn

peper en zout uit de molen

olijfolie

Voor de gewokte groenten:

1 preistengel

100 gr. sojascheuten

1 wortel

3 eidooierzwammen

1 mergpompoe

1 dl sesamolie

Voor de cannelloni:

2 eieren

Voor de wasabimayonaise:

1 el wasabimosterd

1 eigeel

3 dl sojaolie

Voor de jus van soja:

2 dl sojasaus

1 stengel citroengras, fijngesneden

1 sjalot

1 rode pigment

een paar blaadjes koriander, gehakt

Voor de salade:

1 krop krulsla

Benodigheden:

keukenrol

2 koekenpannen

koksme

snijplank

garde

kleine pan

Bereiding

Bereidingstijd: marineren zeeduivel(3 uur), 30 minuten

Gemarineerde gebakken zeeduivel met gewokte groenten , salade met wasabimayonais

Bereidingswijze:

Marineer de zeeduivel in het zout, de suiker en azijn gedurende 3 uur.

Spoel de filets daarna met koud water af en dep ze droog.

Kruid ze met peper en zout uit de molen en bak ze halfgaar in hete olijfolie.

Snijd de groenten fijn en wok ze in de sesamolie.

Klop 2 eieren lichtjes op met peper en zout uit de molen en bak 4 fijne omeletjes.

Wentel de wokgroenten in de omeletjes als cannelloni.

Maak een mayonaise met wasabimosterd, het eigeel en de sojaolie.

Verwarm de sojasaus met het fijngesneden citroengras, pigment, koriander, sjalot en laat ze reduceren tot de gewenste jusdikte.

Was de sla en meng deze met de wasabimayonaise.

Maak een bord mooi op met een cannelloni in het midden, de gemarineerde gebakken zeeduivel erop en bovenop de zeeduivel wat salade.

Nappeer rondom het geheel wat sojajus.

Gemarineerde geep

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

800 gram geepfilet -
8 sneetjes gerookt spek -
200 gram kaas -
1 citroen -
30 gram bloem -
1 bosje peterselie -
20 cl zonnebloemolie -
peper en zout



Bereiding

Vorbereiding

De geepfilets in reepjes van 10 centimeter lengte snijden.

Een marinade maken met de zonnebloemolie, citroensap en gehakte peterselie. Kruiden met peper en zout. De geepreepjes hierin een uurtje laten marinieren.

Bereidingswijze

De geepreepjes laten uitlekken, in bloem wentelen en lichtjes aanbakken in boter.

Plakjes kaas op de geepreepjes leggen en in gerookt spek wikkelen.

De geeprolletjes in een beboterde ovenschotel leggen en op zacht vuur laten grillen.

De geeprolletjes op een bord schikken en afwerken met plukjes peterselie en partjes citroen.

Serveertips

Serveren met tartarensaus.

Gemarineerde karper

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Slowakije	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	slowakijevakantieland.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 wortel
1/2 selderij
1 ui
50 g verse erwten
1 zure augurk
500 g mayonaise
1 glas witte wijn
sap van 1 citroen
zout
zwarte peper
suiker
1 schoongemaakte karper (ca. 1 kg)

Bereiding

Wortel, selderij en ui schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
Vervolgens ze in kokend water blancheren, laten uitlekken en afkoelen.
De erwten in zout water koken, de augurk in smalle plakjes snijden.
De erwten en de augurk aan de andere groenten toevoegen.
De groenten met mayonaise, witte wijn en citroensap mengen en met zout, peper en suiker op smaak brengen.
De karper in zout water koken.
Huid en graten verwijderen, in porties snijden en enkele uren in de marinade laten trekken.

Gemarineerde mul

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

½ eetlepel citroensap

¼ dl olijfolie

4 mulfilets

4 plakken parmaham

4 salieblaadjes

zout

peper

Bereiding

Maak een marinade van citroensap, olijfolie en zout en peper naar smaak.

Leg de mulfilets op een schaal; leg op elke filet een plakje Parmaham en een salieblad.

Besprenkel het geheel met de marinade en laat het 4 uur intrekken in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 160 C en laat de filets hier in 10 minuten gaar worden.

Gemarineerde zalm in gazpacho en ansjovismayonaise (10 personen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	20-11 'The Atmosphere Company'			Sterren	

Ingrediënten

1 kg wilde zalm, met vel zonder graat

Voor de marinade:

250 gr bruine suiker

250 gr grof zeezout

2 el anijszaad

125 ml bruine havana club

1 bos dille, gehakt

grove peper uit de molen

Voor de mayonaise:

150 gr eidooier

3 el dijon mosterd

3 el rode wijnazijn

3 el citroensap

1 knoflookteentje

6 ansjovisfilet

3 dl zonnebloemolie

Voor de gazpacho:

2 kg rijpe tomaat

1 groene peper

1 komkommer, geschild

2 rode ui

2 teenjes knoflook

2 glas water

6 el olijfolie, extra vierge

2 el azijn

peper en zeezout uit de molen

Benodigdheden: snijplank

koksmes

office mes

foodprocessor

staafmixer

bolzeef

trancheermes

2 gastronormbakken 1/1

graatpincet

ruimepan

Bereiding

Bereidingstijd: 20 minuten

Gemarineerde zalm in gazpacho en ansjovismayonaise (10 personen)

Bereidingswijze:

Maak de zalm vrij van eventuele graten.

Plaats de zalm in de gastronormbak en bestrooi deze met al de ingredienten van de marinade.

Plaats de tweede bak op de zalm en verzwaar deze met een laagje water.

Laat het liefst een nachtje marineren.

Maak nu de gazpacho.

Snijd al de ingrediënten in stukjes en meng deze met het water, olijfolie en azijn.

Maal alles tot een soep met de staafmixer en haal door een zeef.

Zet de gazpacho in de koeling tot deze goed koud is.

Maak nu de mayonaise.

Doe de eidooier, azijn, ansjovis, mosterd, knoflook en het citroensap in de foodprocessor en draai door.

Voeg nu druppelgewijs de olie toe tot er een mooie mayonaise ontstaat.

Maak op smaak met iets peper en zeezout uit de molen.

Haal de zalm uit marinade en verwijder de marinade.

Snijd de zalm in flinter dunne tranches.

Schep een laagje gazpacho in een diep bord.

Dresseer de zalm in de gazpacho en garneer af met de ansjovismayonaise en een takje basilicum.

Gepaneerde geep met asperges

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

20 gram boter -
20 gram tarwemeel -
1 citroen -
1 snuifje suiker -
2 soeplepels kervel -
1 ei -
2 soeplepels paneermeel -
600 gram geepfilets -
1 bosje witte asperges -
arachide-olie.

Bereiding

Pers een halve citroen.

Kook de asperges gedurende 7 minuten in licht gezouten kokend water, waaraan u het citroensap en een snuifje suiker toegevoegd hebt.

Laat de asperges uitlekken en bewaar het kookvocht.

Laat de boter smelten in een kookpan met dikke bodem, roer af en toe met een houten lepel.

Voeg de bloem toe en laat indikken tot een lichtgele roux.

Blijf roeren en voeg beetje bij beetje het kookvocht van de asperges en de room toe.

Breng aan de kook en laat 5 minuten doorkoken op middelhoog vuur.

Voeg de gehakte kervel, de asperges, zout en peper bij de saus en houd warm op een laag vuur.

Warm de arachideolie op tot 175 graden.

Klop een ei.

Bestrooi de geepfilets met zout en peper, wentel ze in het geklopte ei en vervolgens in het paneermeel.

Bak ze in de hete arachideolie.

Laat ze uitlekken op absorberend papier

Serveertips

Schik ze op een voorverwarmde dienschotel met de hete asperges. Overgiet met de saus en dien onmiddellijk op.

Gepekeld vis Pescado en escabche

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Dominicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	worldcook.net			Sterren	

Ingrediënten

500 GRAM WITTE VISFILET, in grote stukken
8 EETLEPELS BLOEM
SAP VAN 3 CITROENEN
BOSJE GROENE UIEN, gesnipperd
3 TEENTJES KNOFLOOK, gesnipperd
4 LAURIERBLADEREN
10 OLIJVEN, grof gehakt
2 RODE PEPERS, gesnipperd
8 EETLEPELS OLIJFOLIE



Bereiding

Bestrooi de stukken vis met het sap van 1 citroen en rol ze door de bloem.

Bak ze gaar, ongeveer 5 minuten aan elke kant.

Meng de overgebleven ingrediënten, giet dit mengsel over de vis en schep het voorzichtig om.

Doe de vis en de saus in een grote glazen pot en zet deze een dag en een nacht in de koelkast.

Haal de vis er een uur voor het eten uit en garneer de schotel met partjes citroen en olijven.

Gepocheerde griet met kappertjessaus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	annakok			Sterren	

Ingrediënten

8 kleine filets van griet, samen ca. 800 gr
3 dl. droge witte wijn
250 gram verse gesneden soepgroenten
1 laurierblad, verkruimeld
2 plakjes citroen
6 peperkorrels, gekneusd
30 gr. boter
30 gr. bloem
1 eierdooier
3 eetl. (koffie-)room
1 1/2 eetl. kappertjes uit potje
1 1/2 eetl. fijngehakte peterselie

Bereiding

Breng de wijn met eenzelfde hoeveelheid water aan de kook.
Voeg dan de groenten, laurierblad, plakjes citroen en peperkorrels toe.
Laat alles gedurende 20 min. zachtjes trekken.
Zeef de groentebouillon en breng het opnieuw aan de kook.
Leg de afgespoelde en drooggedepte filets in het vocht.
Temper de hittebron.
Pocheer de filets niet langer dan 9 minuten.
Neem ze uit het vocht en houd ze warm.
Kook het vocht snel in tot ongeveer de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid.
Smelt de boter in een pannetje.
Roer de bloem er door en neem het pannetje van het vuur.
Blijf nog zolang roeren tot een egale massa is ontstaan.
Giet dan beetje voor beetje de bouillon erbij en blijf zolang roeren tot een tamelijk dunne saus is verkregen.
Voeg er wat zout naar smaak aan toe en roer de kappertjes er door.
Roer in een kommetje eierdooier, room en 3 eetlepels saus goed door elkaar.
Roer het mengsel door de saus en voeg tegelijk de peterselie toe.
Neem het pannetje daarna van het vuur.
Leg de filets op een voorverwarmde schotel en serveer de saus erbij.

Gepocheerde rog met groene kruiden vinaigrette en prei

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	foodstyling.be			Sterren	

Ingrediënten

4 stukken rog van 250 gr,
3 stukken prei,
1,5 liter courbouillon,
2 el witte wijnazijn,
het sap van 2 citroenen,
2 el gehakte peterselie,
2 el gehakte kervel,
1 fijngesnipperde sjalot,
1 el gehakte munt,
1 el kappertjes
1 theelepel roze peper in azijn,
1,5 dl olijfolie,
zout en peper.

Bereiding

Snij de prei in fijne julienne.
Was de groente en zwier ze droog.
Vermeng met het citroensap, 4 el olijfolie en de roze peper.
Breng op smaak met zout en peper en vermeng regelmatig tot de vis klaar is.
Pocheer de vis 10 minuten in de courbouillon met de wijnazijn.
Maak ondertussen de vinaigrette : vermeng de sjalot, de kappertjes en de tuinkruiden met de overgebleven olie en het sap van 1 citroen.
Breng op smaak met zout en peper.
Haal voorzichtig de vis uit het kookvocht en laat goed uitlekken.
Dien op met de preisla en de vinaigrette.

Gepocheerde rog met hollandaise saus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	Maxime Lachi	Kookjij.nl		Sterren	

Ingrediënten

2 grote rogvleugels

1 citroen

een takje tijm

1 laurierblaadje

zout

1 koffielepel zwarte peperkorrels

voor de saus:

2 eierdooiers

het sap van een halve citroen

een scheutje water

100 g koude boter in kleine stukjes

peper en zout

Bereiding

Breng een grote pan water aan de kook.

Breng het kookvocht op smaak met citroensap, zout, de peperkorrels, tijm en laurier.

Laat even doorkoken en proef van het vocht.

Stuur desnoods wat bij, het is echt belangrijk dat het vocht goed op smaak is.

Laat de rog in het water glijden en draai het vuur laag.

Haal de pan na 2 minuten van het vuur en laat de rog rustig gaar worden.

De gaartijd hangt sterk af van de dikte van de vleugels.

Even controleren is dus de boodschap.

Doe de eierdooiers met het citroensap en het water in een steelpan.

Klop eerst alles goed los en zet de pan vervolgens op een laag vuurtje.

Blijf kloppen tot de dooiers mooi gebonden zijn.

Als je dit op een te heet vuur doet, stollen de dooiers te snel en krijg je een roerei als resultaat.

Haal de pan van het vuur en roer er de klontjes koude boter door.

Breng op smaak met peper en zout of maak het pittig met cayennepeper.

Haal het vlees van de graat en serveer met de saus en aardappelpuree.

Ook rauw gesneden spinazie eenvoudig op smaak gebracht met olijfolie, citroensap, peper en zout smaakt hier heerlijk bij.

Opmerking

Vroeger werden hollandaise sausen afgewerkt met gesmolten boter. Met koude boter krijg je een veel luchtiger resultaat

Gepocheerde snoek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	heerlijke_hapjes			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 7 personen

1 snoek van 2 kg, schoongemaakt

3 L Court-bouillon

2,5 dl Maltezer saus

zout

Bereiding

Voorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 30 minuten

Bereidingswijze

1. Breid de court-bouillon een avond van tevoren en laat de bouillon afkoelen. (De hoeveelheid bouillon is afhankelijk van de grootte van de vispan.)
2. Was de vis zorgvuldig en dep hem droog met keukenpapier. Wrijf de vis in met zout en laat hem 15 minuten bij kamertemperatuur staan.
3. Verwarm de oven voor tot 90 graden C. Giet de court-bouillon in de vispan. Dep de vis droog, zodat het zout zo veel mogelijk wordt verwijderd, en doe de vis in een visrooster. Leg het visrooster in de pan met bouillon en zorg ervoor dat het rooster geheel onderstaat.
4. Breng de bouillon op hoog vuur aan de kook en pocheer de vis in 20 a 25 minuten. Houd de bouillon tijdens de bereiding tegen de kook aan. Steek om te controleren of de vis gaar is, een breinaald in het dikste gedeelte van de visvlees. Houd de naald vervolgens tegen de lippen en als deze warm is, is de vis gaar.
5. Laat de vis op een voorverwarmde schaal glijden en houd hem warm in de oven met de deur open. Breid ondertussen de Maltezer saus en serveer de saus apart in een sauskom.

Voor 6 a 8 personen

Een klassiek gerecht uit de traditionele keuken, maar nu zonder een saus die zwaar op de maag ligt.

Zoek voor dit feestgerecht een mooie snoek uit.

Per portie 180 Kcal, Vet (totaal) 3 gr, Verzadigd vet 1 gr, Cholesterol 125 mg, Eiwitten 33 gr, Koolhydraten 6 gr, Suiker (toegev.) 0, Natrium 95 mg, Voedingsvezel 0 gr.

Geroosterde schelvis met aardappelbrandade

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Grillen/roosteren	Slank	Nee
Bron	krabbetje.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen -

4 moten schelvis van 120 g

1/2 dl balsamico-azijn

3 dl gevogeltefond

50 g boter



Voor de brandade:

2 grote aardappelen

1 dl room

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel fijngesneden lavas

sap van een halve citroen

50 g grijze Noordzeegarnalen

peper en zout

Bereiding

1. De brandade: kook de aardappelen gaar in gezouten water.

Prak de aardappelen met een pureestamper fijn.

Voeg de room, het citroensap, de olijfolie en de lavas toe en kruid met peper en zout.

Meng de puree goed door elkaar en voeg er op het laatst de Noordzeegarnalen bij.

2. Laat de grillpan op het vuur gloeiend heet worden.

Bestrijk de schelvismoten met olijfolie en leg ze 2 minuten op de grill.

Keer om en laat nog eens 2 minuten grillen.

Leg de schelvismoten daarna in een ovenschotel en laat 10 minuten verder garen in een voorverwarmde oven op 180°C.

3. Giet de balsamico-azijn bij de gevogeltefond.

Laat inkoken tot een mooie licht gebonden saus ontstaat.

Werk de saus af door er een paar koude klontjes boter in te laten smelten (van het vuur en al schuddend).

4. Schik de brandade en de schelvismoot op het bord en lepel er wat saus rond.

Geroosterde tongfilet met zeeegroente, polenta, knoflookschuim

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grillen/roosteren	Slank	Nee
Bron	20-11 'The Atmosphere Company'			Sterren	

Ingrediënten

200 gram spinazie

300 gram zeekraal

50 gram lamsoren

20 cl kippenbouillon

50 gr polenta

25 gr pancetta blokjes

peper

1 ei

citroensap van 1 citroen

fleur de sel

71/2 cl melk

21/2 cl room

1 teentje knoflook

boter

3 zeetongen van 350 gram, gefileerd

Bereiding

Verwarm het frituur voor.

Was de groente en blancher de zeekraal.

Breng 10 cl kippenbouillon aan de kook en voeg de polenta toe.

Kook op en laat even koken.

Voeg de pancetta toe.

Breng op smaak met peper en zeezout.

Voeg de ei toe en laat binden.

Maak quenelles en laat afkoelen op vetvrij papier.

Laat opstijven in de koeling.

Pureer de helft van de zeekraal en wrijf door een grove zeef.

Maak op smaak met peper en zeezout.

Breng de rest van de kippenbouillon aan de kook met de melk, room en knoflook.

Kook licht op en voeg met de staafmixer roomboter toe.

Schuim de saus goed op.

Kruid de tongfilets met de fleur de sel en peper.

Grill de filets op de grillplaat en gaar eventueel door in de oven op 160 graden celsius.

Roerbak de spinazie, lamsoren, zeekraal en schik deze strak op een warm bord.

Trek hierover een streep van de zeekraalemulsie.

Frituur de polenta.

Plaats de tongfilet op de groente met hier bovenop de polenta.

Geroosterde tongfilet met zeeegroente, polenta, knoflookschuim

Maak af met het knoflookschuim.

Gesmoorde brasem op een bedje van groenten

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	peperazzi.nl - Het Kookpunt			Sterren	

Ingrediënten

125 gram bruine champignons
het wit van 2 preien
1 (grote) wortel
olie voor de schotel
2 gehakte sjalotten
1 teen knoflook, in plakjes
2 brasems, leeggemaakt, schoongemaakt en ontschubt
330 ml blond bier (type pils)
10 verse groene peperkorrels in pekelnat
50 gram koude boter
2 el room
zout
zwarte peper van de molen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Reinig de preiwitten evenals de wortel en snijd ze in delengte in fijne staafjes. (Gebruik voor de wortel een fijnschiller).
Olie een ovenschotel in die directe warmte kan verdragen.
Verdeel er de groenten over, de sjalotten en de knoflook.
Kruid met peper en zout en leg de brasems er bovenop.
Overgiet met het bier, kruid met zout en verdeel er de groene peperkorrels en de in klontjes gesneden boter over.
Zet de ovenschotel op een middelhoog vuur, breng de vloeistof tot aan het kookpunt en schuif de schotel vervolgens in de warme oven.
Laat 20 min braden.
Overgiet regelmatig met het vocht van de brasems.
Leg de brasems en de groenten op een warme serveerschotel.
Meng de room met enkele el van het kookvocht.
Serveer de saus apart.

Gesmoorde hondshaai met groene kruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigdheden :

- voor 4 personen -

300 g hondshaai

50 cl room

witbier

2 sjalotten

gesouffleerde pureeaardappelen

peper en zout

groene kruiden:

- kervel

- roomse kervel

- waterkers

- dille

- lavas



Bereiding

1. Schik de hondshaai in een ingeboterd recipiënt. Overgiet met witbier en breng op smaak met peper en zout. Voeg een deel van de fijn gesneden groene kruiden toe. Dek af met aluminiumfolie of boterpapier. Laat 10 à 15-tal minuten garen op 165°C. De gaartijd hangt af van de dikte van het hondshaai.
2. Haal de vis uit de saus, voeg room toe en laat lichtjes inkoken. Mix en breng op smaak met peper en zout.
3. Kook 800 g aardappelen, pureer, voeg 5 eierdooiers en 150 g boter toe. Kruid met peper en zout en voeg een weinig nootmuskaat toe. Draai in quenelles en fruit op 195°C.
4. Voeg de hondshaai aan de groene kruidensaus toe. Schik op een bord en werk af met de aardappel.

Gestoomde heilbot met kruidenolie

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	Annette Bliet , Allerhande			Sterren	

Ingrediënten

250 gram bosuitjes
600 gram heilbotfilet
zout en peper
1 bosje bieslook
1 bosje peterselie
1/2 stuks citroen
3 eetl olijfolie extra

Bereiding

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukken van ca. 12 cm.

Snijd de vis in 4 gelijke stukken en bestrooi ze met zout en peper.

Stoom de vis met de bosuitjes in een stoompan in ca. 6 minuten gaar.

Was en hak de kruiden fijn.

Pers de citroen uit.

Meng de olijfolie met de kruiden en het citroensap.

Schik de vis met de bosuitjes op 4 borden en schep de kruidenolie erover.

Lekker met gekookte aardappels en sugar snaps.

Gevulde gerookte paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Frituur	Slank	Nee
Bron	De Telegraaf			Sterren	

Ingrediënten

Nodig voor 4 personen:

2 potten gerookte paprika,
4 ons kabeljauw,
1 eetlepel bloem, scheutje melk,
1 ei,
ruim peterselie,
1 sjalotje, fijngesneden,
2 sherrytomaatjes, fijngesneden,
1 theelepel paprikapoeder,
zout en peper,
Flink wat paneermeel,
Frituurpan op hoogste stand



Bereiding

Kook de vis in een klein beetje water, hooguit twee minuten.

Laat het sjalotje in de boter glazig worden en voeg dan de tomaat toe en het kookwater van de vis.

Laat iets inkoken.

Voeg de bloem toe, de melk en de vis en roer tot de vis los is.

Nu de paprikapoeder erbij en zout en peper.

Er moet een stevige massa zijn ontstaan.

Maak nu de uitgelekte paprika voorzichtig open en vul deze met het mengsel.

Klop een ei los, haal de gevulde paprika's hier doorheen en dan door het paneermeel.

Dan in de frituur, heet en snel.

Serveer met een berg fijngesneden peterselie.

Tip:

Paprika zelf roken

Gevulde harder

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

1 flinke schoongemaakte harder
70 gram boter
2 uien
2 stengels bleekselderij
2 eetlepels gehakte peterselie
1 theelepel tijm
100 gram paneermeel

Bereiding

Hak de uien en bleekselderij fijn.

Roer deze samen met de boter, peterselie, tijm en paneermeel in een kommetje tot een mooie egale massa.

Vul met dit mengsel de buikholte van de harder.

Leg de gevulde vis in een ovenschaal en bak hem in ongeveer 50 minuten gaar in een oven van 180 C.

Gevulde kerst karper

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	receptueel.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 goed schoongemaakte karper van circa 1,5 kg
- witte peper uit de molen
- sap van 2 citroenen
- 1 sinaasappel en 2 bananen
- 50 g gemalen hazelnoten
- 1/2 th lepel gemberpoeder
- 2 uien
- 100 g boter
- 2 laurierblaadjes
- 1/4 l witte wijn en 1/4 l zure room
- 25 g geraspte peper-honingkoek (Lebkuchen)
- 1 eetlepel wijnazijn
- 1 sinaasappel voor de garnering

Bereiding

- wrijf de vis van binnen en van buiten in met peper en zout
- leg de vis op een schaal en begiet met citroensap
- schil de sinaasappel en verwijder het wit
- pel de banaan
- snij sinaas en banaan in 1 cm grote plakjes
- meng deze met de hazelnoten in een kommetje
- kruiden met wat zout en de gember
- vul de karper met dit mengsel en naai de vis dicht
- hak de uien fijn-doe 50 g boter in een pan en fruit de ui
- leg de karper op het uienbed en voeg de laurierblaadjes toe
- plaats de pan op de middelste richel van de voorverwarmde oven
- stooftijd=40 min en op 220°C
- na 10 min de rest van de gesmolten boter erover gieten
- na 20 min de wijn erbij gieten
- na 30 min de room erbij voegen
- aan het einde van de stooftijd de gemalen peperkoek erdoor roeren en azijn naar smaak; desnoods een snufje suiker erbij doen

Gratin van hondshaai op de wijze van de visser

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigdheden : - 4 personen -

4 moten hondshaai

2 dl room

500 g aardappelen (reeds half gaar gekookt)

2 teentjes knoflook

2 uien

2 kleine courgettes

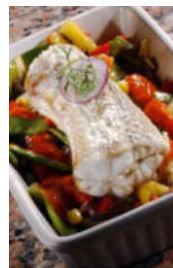
enkele lepels olijfolie

2 eetlepels tomatenpuree

1 eetlepel zoete likeur (abrikozen- of sinaasappelsmaak)

50 g gemalen kaas (bv. Nazareth)

peper en zout



Bereiding

Bereidingswijze : (15 + 25 minuten)

1. Strooi wat peper en zout over de vismotten en leg ze in een vuurvaste schotel met een beetje olijfolie. Zet een vijftal minuten in een matig hete oven en haal de vis weer uit de schotel.
2. Snijd de uien in ringen, de courgettes en de halfgare aardappelen in plakjes.
3. Bouw nu in de vuurvaste schotel het gerecht op: giet eerst nog wat olie en leg achtereenvolgens een laagje aardappelen, een laagje courgettes, de vis en een laagje uienringen. Leg weer aardappelen enz. tot de schotel bijna vol is.
4. Overgiet dan met een mengsel van de room, de tomatenpuree, zoete likeur en het fijngesnipperde knoflook. Kruid met peper en zout en strooi op het laatst de gemalen kaas erop.
5. Plaats de schotel in een voorverwarmde oven van 180°C, reken ongeveer 15 minuten en zet hem dan nog even onder een hete grill. Serveer met een stuk krokant stokbrood.

Tip :

Dit gerecht is ook heerlijk met zeewolf of rog.

Gravad lax 2

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	worldcook.net			Sterren	

Ingrediënten

1 HELE ZALM
100 GRAM ZEEZOUT
50 GRAM SUIKER
BOSJE DILLE, geknipt
1 EETLEPEL VERS GEMALEN PEPER



Bereiding

Snijd in de lengte twee filets van de zalm (laat het vel eraan), zo dicht mogelijk tegen de graat.
Roer de zout, suiker, peper en dille door elkaar.
Leg een filet op een groot bord met het vel naar beneden en verdeel het kruidenmengsel erover.
Leg de tweede filet erop met het vel naar boven.
Leg hier een bord op en verzwaar het met een gewicht, zoals een blik of een fles melk.
Draai het geheel twee keer per dag om. Na drie dagen is het klaar.
De gravad lax kan nog een paar dagen in de koelkast worden bewaard of ingevroren worden.

Griet in Bier

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	pm3.nl			Sterren	

Ingrediënten

45 gr. boter
1 uitje
1 stengel bleekselderij
1 takje peterselie
1 takje tijm
280 ml. bier
3 jeneverbessen
400 gr. ontvelde grietfilets
zout en peper

Bereiding

Snijd de uien in ringen.
Smelt 30 gr. van de boter in een pan die groot genoeg is om de filets in één laag in te leggen.
Snijd de rest van de boter in blokjes en zet die in de koelkast.
Smoor de ui en de selderij heel zachtjes gaar in de boter.
Bind de kruiden met een stukje garen tot een bosje en leg dat in de pan tezamen met het bier, de jeneverbessen, de peper en een klein beetje zout.
Breng dit aan de kook en leg dan de grietfilets in de pan.
Temper de warmtebron tot het vocht heel zachtjes pruttelt en pocheer de filets in 3 tot 5 minuten net gaar.
Neem ze voorzichtig uit de pan en doe ze over op een ondiepe schaal.
Houd ze warm.
Draai de warmtebron onder de pan hoger en laat het vocht flink inkoken tot er nog driekwart over is.
Doe dan de rest van de boter er met een paar blokjes tegelijk in, draai met de pan zodat de boter in de saus oplost.
Proeven, op smaak brengen en de saus dan door een zeef over de vis schenken.
Bestrooi het geheel met wat gehakte peterselie en dien meteen op.

Griet in roomsaus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	keukentips.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 grietfilets
3dl visbouillon (tablet)
2dl crème fraîche
2dl slagroom
2 eetlepel mosterd
8 eidooiers
3 schijfjes citroen

Bereiding

Verwarm de bouillon en pocheer hierin de grietfilets 5 minuten.
Haal dan de vis uit de bouillon en houdt de vis warm.
Laat de bouillon tot de helft inkoken en roer er de crème fraîche, mosterd en de slagroom door.
Klop de eidooiers los en bind hiermee de saus.
Giet de saus over de grietfilets en leg er de schijfjes citroen op.
Lekker met tagliatelle en een salade.

Griet ingestoken met ham en mosterdsaus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Cas Spijkers			Sterren	

Ingrediënten

4 grietfilets (liefst met vel)
4 plakken gandraham (iets dikker gesneden)
versgemalen peper en zout
2 sjalotten
15 g boter
1 dl droge witte wijn
3 dl visfond
2 dl slagroom
dijon-mosterd
versgemalen peper
2 eetlepels geknipte bieslook

Bereiding

Was de grietfilets en dep ze goed droog. Kerf de visfilets op steeds 2 cm afstand van elkaar schuin in. Peper en zout de vis.

Snijd de plakken ham in 1 cm brede reepjes en steek deze in de kerven van de grietfilets.

Pel voor de saus de sjalotjes en snijd ze ragfijn. Breng ze met de witte wijn, de visfond en de slagroom aan de kook en laat de saus tot circa 3 dl inkoken.

Verhit de boter in een grote koekenpan en bak de grietfilets aan de velkant in circa 8 minuten goudbruin en bijna gaar. Keer ze en bak de andere kant nog 2 minuten op een laag vuur.

Roer de mosterd door de saus, voeg het bieslook toe en zo nodig wat peper.

Schep op vier verwarmde borden een spiegeltje van mosterdsaus en leg op elk bord een grietfilet.

Gandraham is een gedroogde ham die volgens een oude Vlaamse traditie wordt bereid van varkensvlees met zeezout. De ham wordt minstens 9 maanden op natuurlijke wijze gedroogd en gerijpt. Hierbij ontstaan een mooie kleur en een bijzondere smaak en aroma.

Griet met aardappelen in de schil en groene asperges

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	foodstyling.be			Sterren	

Ingrediënten

2 grieten (vis) van ongeveer 1,200 g elk,
4 dikke aardappelen,
1 glas droge witte wijn,
4 gesnipperde sjalotten,
2 takjes tijm.

Bereiding

Kook de goed gewassen aardappelen gaar in licht gezouten water.
Bestrooi de bodem van een ovenschotel met de gesnipperde sjalotten en de takjes tijm.
Schik de vissen op de sjalotten en giet er de wijn over.
Zorg dat de wijn ongeveer tot de helft van de hoogte van de vis komen.
Breng de wijn aan de kook op het fornuis en zet de schotel in een voorverwarmde oven van 200° gedurende 10 à 12 minuten.
Blancheert ondertussen de asperges 4 minuten in kokend water.
Haal de vis uit de schotel en verdeel in porties. (eventueel fileren, gaat gemakkelijk met een lepel en een vork)
Breng het overgebleven kookvocht aan de kook en bindt met een klontje boter.
Verwarm de asperges in de saus en verdeel over de vis.
Napeer de vis met de saus en dien op met de aardappelen en een klontje boter.

Griet met asperges, lente-ui en sabayon

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	foodstyling.be			Sterren	

Ingrediënten

1 griet van ongeveer 1,6 kg,
1 bussel asperges,
16 lente-uitjes,
1 dl droge witte wijn,
3 eigelen,
het sap van 1 citroen,
zout en peper

Bereiding

Kook de asperges (zie basisrecept)
Pocheert de hele griet in 3 dl aspergekookvocht en de witte wijn in ovenschotel in een voorverwarmde oven van 200° gedurende 20 minuten.
Verwijder de graat en de huid van de vis en houd warm.
Stoof de lente-uitjes 3 minuten in een klontje boter.
Kook het gezeefde kookvocht van de vis in tot 1 dl.
Klop er de eidooiers en 2 el gesnipperde lente-uitjes door in een warmwaterbad tot een sabayon.
Breng op smaak met citroensap, zout en peper.
Verdeel de asperges en de lente-uitjes op warme borden.
Verdeel er de vis op en dien met saus en gekookte truffelaardappeltjes

Griet met eekhoortjesbrood, rammenas en sesamzaad

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	De Wassende Maan			Sterren	

Ingrediënten

4 plakjes grietfilet (van de rug) van 40 g elk
grofgemalen zwarte peper en zeezout
3 middelgrote stuks vers eekhoortjesbrood
1 kleine zwarte rammenas
2 dl arachideolie
het sap van 1 limoen
3 eetl. sesamzaad
1 kleine komkommer
nootmuskaat
3 eetl. volle melk

Bereiding

Schik de vis op de borden en kruid met peper en zout.
Snij het eekhoortjesbrood en de rammenas in flinterdunne plakken en verdeel over de vis.
Meng de arachideolie met limoensap, peper, zout en sesamzaad en lepel over de vis en de groenten.
Schil de komkommer, snij in stukjes, kruid met peper, zout en nootmuskaat en mix met de melk tot schuim.
Laat uitlekken in een puntzeef en lepel bij de vis.

Griet met een korstje van aardappelen en caponata van aubergines

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Marijke Geurts			Sterren	

Ingrediënten

350 gram filet van grietbot
enkele eetlepels oliefolie
100 gram aardappelen (roseval)gewassen
Vers gemalen peper en zout
75 ml. visfond
125 gram kleine tomaatjes
8 schijven aubergine.

Bereiding

Ontvel de griet bestrijk deze met de olie en plaats hem op een ovenschaal.
Snijd de aardappelen in dunne plakjes en gaar ze in een schaal met ruim olie in een voorverwarmde oven.van 180 graden,gedurende 15 minuten.
Bestrooi de griet met peper en zout en beleg met een laagje van de voorgegaarde aardappelen.
Giet de visfond erbij en voeg de gehalveerde tomaatjes toe.
Laat ongeveer 10 minuten garen in de oven op 180 graden.
Haal de vis uit de oven,verdeel over 2 borden,leg tomaatjes erbij en serveer met gegrilde schijven aubergines.
Giet een scheutje milde olijfolie over de vis.

Griet met hazelnoten

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Jaap			Sterren	

Ingrediënten

8 kleine grietfilets (totaal 750 g)

zout

peper

2 lepels bloem

100 g boter

75 g gepelde hazelnoten

1 lepel citroensap

1 lepel gehakte peterselie

Bereiding

Spoel de vis onder stromend water en dep droog.

Wrijf ze licht in met zout en strooi er wat peper over.

Wentel door de bloem.

Schud overtollig bloem eraf.

Verhit 75 g boter en bak 4 filets aan weerszijden bruin, haal ze eruit en houd ze warm.

Doe de rest van de boter erin en bak de rest van de vis bruin.

Leg op een verwarmde schaal.

Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan.

Strooi over de filets.

Voeg peterselie en citroensap aan de bakboter toe en schenk al bruisend over de vis.

Griet met komkommerknikers en Noilly Prat

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	devlamindepan.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 grote griet

Voor de fumet:

2 versneden uien

Boter

De graat en de kop van een griet

1 grof versneden groene selder

2 dl witte wijn

6 dl water

1 takje tijm, 1 blaadje laurier en enkele peterseliestengels

1 koffielepel geplette peperbollen

Voor de saus:

1 komkommer

Boter

2 gehakte sjalotjes

600-800 gr netto grietfilet

1 dl Noilly Prat of Martini dry

2 dl fumet (zie hierboven)

2-3 dl room

Peper

Zout

2 el bieslook

Enkele takjes kervel

Bereiding

Maak een fumet

Laat de uien glazig worden in een noot boter

Leg de visgraten erop en laat 2 a 3 min. zweten onder deksel op een zacht vuurtje

Voeg de selder toe en bevochtig met de wijn en het water

Doe er de tijm, de laurier, de peterseliestengels en de geplette peperbollen bij

Laat opkoken en laat een 20 min. trekken

Haal de fumet door een zeef en laat hem voor de helft inkoken

Schil de komkommer en haal er met een meloen- of parisiennelepeltje bolletjes uit

Kook ze even op en verfris ze

Strijk een braadslede in met boter

Strooi er de gehakte sjalot over en leg er de griet op

Bevochtig met Noilly Prat en de fumet

Dek de braadslede af met aluminiumfolie en laat opkoken op het vuur

Laat de vis dan 10 min. verder garen in een oven van 180 graden

Haal de vis uit de oven en giet het vocht over in een pan

Houd de vis warm en laat het kookvocht inkoken

Voeg de room toe en laat inkoken tot sausdikte

Werk op met een nootje boter, maar laat niet meer koken

Griet met komkommerknikkers en Noilly Prat

Voeg de komkommerknikkers toe en breng op smaak met peper en zout

Leg de vis op een warm bord en lepel er wat saus over

Werk af met bieslook en enkele takjes kervel

Schenk hierbij een glaasje Chablis of een Rully Blanc

Griet met paddestoelen en dragon

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Tijd voor Vis			Sterren	

Ingrediënten

4 grietfilets a 150 gram
bloem
versgemalen peper
zout
250 gram oesterzwammen of kastanjechampignons
1 sjalotje
4 eetlepels (olijf)olie
2 dl visbouillon van tablet
2 theelepels maïzena of allesbinder
2 eetlepels creme fraiche
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel verse of gedroogde dragon



Bereiding

Spoel de filets af onder koud water en dep ze goed droog.
Haal de grietfilets door de bloem en bestrooi ze met peper en zout.
Borstel de paddestoelen schoon en snijd ze in reepjes of plakjes.
Pel het sjalotje en snipper het.
Verhit 3 eetlepels olie en bak hierin de visfilets in 3 ? 4 minuten per kant goudbruin en gaar.
Houd ze op een andere schaal even warm en voeg aan het vet waarin de griet is gebakken 1 eetlepel olie toe en bak de paddestoelen en het sjalotje in ongeveer 2 minuten.
Giet de visbouillon erbij en breng deze aan de kook.
Meng de maïzena met 1 eetlepel water (allesbinder wordt niet gemengd).
Roer dit door het paddestoelenmengsel tot de saus bindt.
Schep de creme fraiche, dragon en citroensap erdoor.
Serveer de saus bij de visfilets.
Lekker met een salade en rijst.

Griet met tomaat kappertjes bieslook etc, gesmoord

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	CCA (Cuisine Culinaire Amsterdam)			Sterren	

Ingrediënten

2 grieten totaal 1500 g
200 g roomboter
75 g zongedroogde tomaten
3 lepels tomatenpuree
300 g tomaten
1/2 bos bieslook
50 g kappertjes in azijn
250 g grove spinazie
2 sjalotten
balsamico-azijn
hazelnootolie

Bereiding

Maal in de keukenmachine de roomboter, zongedroogde tomaat en tomatenpuree tot een fijne massa.

Fileer de griet tot op het graat, ontvel deze en snij de vetrand weg, portioneer de griet op ongeveer 80-85 gram en zet ze koud weg.

Ontvel de tomaten, snij ze in vieren en verwijder de pitjes, spoel de partjes schoon en snij ze in 5 mm blokjes. Snij de bieslook fijn; spoel de kappertjes af en hak ze fijn.

Was (zoveel keer als nodig is) en pluk de spinazie, snipper de sjalot, meng de spinazie met de sjalot, balsamico en hazelnootolie in een metalen kom of een pan.

Breng de griet op smaak en plaats in een koude tefalpan met de tomaten boter; smoor de griet langzaam gaar in ongeveer 3 minuten per zijde*. Haal de griet eruit en houd deze warm. Voeg de tomatenconcassé, kappertjes en fijn gesneden bieslook aan de overgebleven boter toe.

Zet de spinazie plus marinade op een hoog vuur en laat licht verwarmen (tot het begint te slinken).

Serveren

Schep wat spinazie in het midden van een bord, plaats een moot griet erop, lepel de botersaus er overheen.

Notities

Wijn - Val de Montferrand Domaine de l'Hortus

Griet met trompettes de la mort en Champagne

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	foodstyling.be			Sterren	

Ingrediënten

1 griet van 2,5 kg, gefileerd,
200 g trompettes de la mort,
1 potje zalmeitjes,
2 dl visfumet,
2 dl champagne,
1,5 dl room,
20 g boter,
zout en peper.

Bereiding

Verdeel de vis in 8 stukken en schik ze naast elkaar in een beboterde ovenschotel.
Giet er de visfumet bij en gaar 10 minuten in een voorverwarmde oven van 180°.
Houd de vis warm en breng de fumet aan de kook met de champagne.
Laat eventjes inkoken en voeg er de room bij.
Laat indikken op hoog vuur en breng op smaak met zout, peper, en een beetje citroensap.
Bak ondertussen de champignons kort in een klontje boter.
Schik de vis en de champignons op warme borden.
Vermeng de zalmeitjes in de saus en lepel over de vis.
Dien op met tagliatelle en eventueel groene asperges

Griet op een groentebedje

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	keukentips.nl			Sterren	

Ingrediënten

8 grietfilets
zout
peper
35g boter
2 plakjes gekookte ham
250g spinazie
250g champignons
4 worteltjes
1 lente - uitje
1 eetlepel citroensap
1 ½ dl witte wijn

Bereiding

Maak de spinazie schoon en was deze.
Maak de champignons schoon en snijd deze in plakjes.
Schrap de worteltjes en snijd deze in plakjes.
Maak het lente – uitje schoon en snijd deze in ringetjes.
Spoel de visfilets af onder de koude kraan en dep ze droog met een stuk keukenpapier.
Bestrooi de griet met peper en zout.
Vet een ovenschaal in en leg er de plakken ham in.
Spreid hierop een bedje van de spinazie en champignons.
Leg de grietfilets op de groente en bestrooi ze met de ringetjes lente – ui.
Dek het af met een laagje van de plakjes worteltjes.
Bestrooi het geheel met wat peper en zout en giet de wijn en citroensap in de schaal.
Leg een deksel op de schaal of dek de schaal af met een stuk aluminiumolie.
Zet de schaal 10 minuten in een voorverwarmde oven van 250 graden.
Haal dan het deksel of de folie van de schaal, schakel de oven terug op 200 graden en laat het gerecht nog 10 minuten in de oven staan tot alles gaar is.
Lekker met aardappelpuree.

Griet, gebakken

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Hans Belterman			Sterren	

Ingrediënten

2 of 4 grieten van elk 450 g (schoongemaakt)

zout

3 lepels bloem

150 g boter

3 lepels zonnebloemolie

6 lepels mayonaise

4 lepels magere yoghurt

2 lepels gehakte augurk

1 lepel gehakte peterselie

1 lepel gehakte bieslook

peper

citroensap

worcestershiresaus

Bereiding

Spoel de vis onder stromend water af en dep droog. Wrijf ze in met zout en laat 15 minuten liggen. Dep ze weer droog en wentel door de bloem. Schud overtollig bloem eraf.

Verhit de helft van de boter en de olie en bak de griet per 1 of 2 tegelijk in 12-15 minuten aan beide kanten mooi bruin. Doe de rest van de boter in de pan en bak de rest van de vis. Leg op een voorverwarmde schaal.

Roer de mayonaise en yoghurt tot een gladde saus.

Voeg augurk en kruiden toe.

Breng op smaak met citroensap en worcestershiresaus.

Serveer de saus bij de vis.

Notities

Lekker met gemengde sla en gebakken aardappels.

Griet kan worden bereid zoals tong en tarbot.

In plaats van yoghurt kan ook kwark of verse magere kaas als Taillefine worden gebruikt.

Haringtartaar met appel

Menugang	Lunch	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron	Vis & vis			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

- * 2 stevige appels (Elstar)
- * 1 eetlepel bieslook, fijngeknipt
- * 2 eetlepels citroensap
- * ½ eetlepel gembersiroop
- * 4 zoute haringen (Hollandse Nieuwe), in kleine blokjes
- * 1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje)
- * 2-3 eetlepels olijfolie
- * toefjes veldsla voor garnering

Hulpmiddelen

Ronde uitsteekvorm van 5-6 cm en 4 cm hoog

Bereiding

Houd een kwart appel apart.

Schil de rest van de appels en snijd ze in piepkleine blokjes.

Meng de appel met het bieslook, 1 eetlepel citroensap en de gembersiroop.

Zet de uitsteekvorm op een bordje en schep 1/8 deel van de haring erin.

Schep hierop een kwart van het appelmengsel en daarop weer 1/8 deel van de haring.

Druk dit goed aan en trek voorzichtig de vorm omhoog.

Maak op dezelfde manier nog drie bordjes op.

Roer de rest van het citroensap met ½ theelepel grof gemaken zwarte peper, mierikswortel, 2 eetlepels water en de olijfolie tot een dressing.

Voeg zout naar smaak toe.

Sprenkel wat van de dressing over de haringtaartjes en druppel de rest eromheen.

Garneer met flinterdunne appelpartjes en toefjes veldsla.

Serveertips

Vervangende vis

Half om half verse en gerookte zalm

Haringtartaar met bietjesmousse

Menugang	Lunch	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron	NRC handelsblad/Touch Cookie.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 2 personen

2 nieuwe haringen
1 sjalotje
100 gram gekookte biet
1 dessertlepel wodka
2 tl mierikswortel (potje)
1 el zure room

Hulpmiddelen
Twee metalen ringen

Bereiding

Snijd de haringen met een scherp koksmes in zeer kleine blokjes.
Snipper het sjalotje zeer fijn.
Meng de haring met het sjalotje.
Maak hiervan twee rondjes m.b.v. de metalen ringen.
Haal het velletje van de gekookte biet.
Pureer de biet in de keukenmachine.
Roer de wodka, mierikswortel en zure room erdoor.
Breng op smaak met peper en zout.
Schep een lepel bietjesmousse op het tartaartje.

Serveertips
Lekker met een glaasje Prosecco!

Haringtartaar met jenever-roomsaus

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 kleine pasteibakjes
1 zoute haring
2 el zure room
3 jeneverbessen (verkruideld)
2 tl jonge jenever
1 tl sap van een sjalotje
versgemalen peper
1 el fijngeknipte bieslook
6 takjes dille (niet beslist noodzakelijk)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 C en bak de pasteibakjes in ca. 3 minuten knapperig.
Laat ze afkoelen.
Hak de haring in kleine blokjes.
Meng in een kom de zure room, de verkruidelde jeneverbessen en jenever.
Snijd het sjalotje klein en pers hem hierboven uit.
Roer goed door en maak op smaak met versgemalen peper en zout.
Scheep het sausje door de haringblokjes en vul hiermee de pasteibakjes.
Bestrooi ze met de bieslook en garneer eventueel de schaal of het bord met de takjes

Haringtartaar met kappertjessaus en roquefort

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 gerookte haringen
- 2 haringen op azijn
- 1 gehakte sjalot
- 4 stronkjes witlof
- 2 groene appels
- 3 eetlepels mayonaise

SAUS:

- 125 g yoghurt en 125 g platte kaas
- 1 eetlepel mosterd
- 250 g roquefort
- peper, zout en cayennepeper
- kappertjes

Bereiding

Vorbereiding

- snij de haringen in blokjes en het witlof in reepjes
- snij de appels ongeschild in dobbelsteentjes
- meng de haring, witlog, appel met de mayonaise

Bereidingswijze

- maak de saus door de opgegeven ingredienten (behalve de roquefort en de kappertjes) dooreen tot een homogeen geheel

Serveertips

- schep in het midden van de bordjes een bergje van de haringbereiding en giet de saus er omheen
- versier met blokjes kaas, kappertjes en een takje kervel

Haringtartaar met lentegroentjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

- * 4 zoute haringen
- * 2 lente-uitjes
- * 5 cherry tomaatjes
- * 1 teentje verse knoflook
- * 4 eetlepels fijngehakte verse peterselie
- * ? eetlepel kappertjes
- * ? eetlepel olijfolie
- * 1 vers rood pepertje
- * evt. wat extra (zwarte) peper

Hulpmiddelen

* 4 bordjes* snijplank* schilmesjeknoflookpers* ringvorm
(doorsnede ca. 5-6 cm) of een kopje

Bereiding

Snij de lente-uitjes, het rode pepertje en de cherrytomaatjes zo fijn mogelijk.

Pers het knoflookteentjeHak de kappertjes grof.

Meng de peterselie, lente-ui, rode pepertje, cherrytomaatjes, knoflook en kappertjes.

Roer de olijfolie erdoorheen.

Snijd de haringen in kleine blokjes en meng dit door het groentenmengsel.

Voeg evt. peper naar smaak toe.

Zet in het midden van vier bordjes een ringvorm (doorsnede ca. 5-6 cm, een kopje kan ook).

Schep de haringtartaar hier in en druk het goed aan.

Verwijder de vorm (of het kopje) voorzichtig.

Serveertips

Serveer met sneetjes geroosterd grofvolkoren- of meergranen (stok)brood.Alternatief: vervang de haringen door gerookte zalm of tonijn

De cherrytomaatjes geven de zoute haring iets zoets.

Wijntip:

Een milddroge Pinot Gris dAlsace voelt zich daarbij thuis.

Haringtartaar met tomaat en lente-ui

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

4 zoute haringen
2 lente-uitjes
3 zongedroogde tomaatjes
4 eetl. fijngehakke peterselie
1/2 eetl. kappertjes
2 eetl. mayonaise
peper
zout



Bereiding

Voorbereiding

Snij de lente-uitjes en de tomaatjes zo fijn mogelijk.

Hak de kappertjes grof.

Meng de

peterselie, lente-ui, zongedroogde tomaatjes en kappertjes.

Roer de mayonaise erdoorheen.

Snijd de haringen in kleine blokjes en meng dit door het groentenmengsel.

Voeg zout en

peper naar smaak toe.

Bereidingswijze

Zet in het midden van vier bordjes een ringvorm (doorsnede ca. 5-6 cm, een kopje kan ook).

Schep de haringtartaar erin en druk dit goed aan.

Verwijder de vorm voorzichtig.

Serveertips

Serveer met sneetjes geroosterd meergranen brood en roomboter.

Eet ze !

Haringtartaar met zaanse mosterd

Menugang	Lunch	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

4 nieuwe haringen

2 grote zoetzure Amsterdamse uien.

peper

1 eetlepel fijngehakte peterselie + 4 toefjes voor de garnering

1 grote el grove Zaanse mosterd

2.5 eetlepels mayonaise

3.5 el slagroom

Bereiding

Snijd de haringen en de ui in heel kleine stukjes en meng ze samen.

Voeg wat peper en de helft van de peterselie toe.

Schep de haringtartaar op 4 mooie borden.

Meng de mosterd met de mayonaise en de slagroom.

Schep de saus rondom de haringtartaar.

Strooi wat gehakte peterselie over de saus.

Leg op elk tartaartje een toefje peterselie.

Serveertips

Serveer met warm stokbrood.

Eet smakelijk.

Haringtartaar 3

Menugang	Lunch	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 2 personen

2 zure haringen [pot]

1 gemberbolletje en 2 eetlepels gembersiroop

1 bosui

? appel

1 theelepel mosterd

4 eetlepels walnotenolie

? rauwe biet

40 g veldsla

Bereiding

Vorbereiding

Snijd de haringen in blokjes.

Hak het gemberbolletje fijn.

Maak de bosui schoon. Snijd het witte gedeelte in dunne reepjes en het groene gedeelte in ringetjes.

Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in blokjes.

Klop een dressing van de mosterd met de olie en de gembersiroop.

Bereidingswijze

Meng de haring met de gember, bosuiringetjes en de appel.

Schep de helft van de dressing door het haringmengsel.

Schil de biet en snijd hem eerst in plakken en daarna in zeer dunne reepjes.

Verdeel de veldsla en de biet met de rest van de dressing over 2 borden.

Vorm van het haringmengsel 2 tartaartjes en zet ze naast de veldsla op het bord.

Serveertips

Garneer de haringtartaartjes met de reepjes bosui.

Serveertip:

Lekker met zuurdesembrood besmeerd met gezouten roomboter.

Tip: serveer er extra geroosterde walnoten bij.

Bieradvies: Warsteiner Pils.

Haringtartaar 4

Menugang	Lunch	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Twee zoute haringen,
1 eetlepel fijngehakte peterselie,
1 gesnipperd sjalotje,
1 eetlepel grove mosterd,
1 eetlepel zure room,
versgemalen zwarte peper,
3 sneetje donker roggebrood

Bereiding

Snijd de haring in kleine stukjes, meng de helft van de sjalotjes en peterselie erdoor.
Meng de mosterd met zure room en zwarte peper.
Snijd de roggebroodjes diagonaal door.
Besmeer ze met mosterdroommengsel verdeel de haringtartaar erover en strooi de rest van de peterselie erover.

Serveertips

Lekker bij een fino sherry, spaanse cava of Zuid Afrikaanse Steen.

Heek met olijfolie, knoflook en chilipeper

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

2 stukjes van 5 cm gedroogde rode chilipeper, van zaad ontdaan -

900 gr heek of zeeduivel, ongeveer 2,5 cm dik -

zeezout -

4 el extra-virgin olijfolie -

4 teentjes knoflook, gepeld en in dunne plakjes gesneden -

2 tomaten -

2 el witte wijnazijn -

2 el fijngehakte peterselie -

4 tl visbouillon of aangelengd vocht van venusschelpen.

Hulpmiddelen

Een griddle of grilleerpan

Bereiding

Vorbereiding

Week de chilipeper in warm water tot deze zacht is (ongeveer 10 minuten).

Laat hem uitlekken en snijd hem schuin in zeer dunne reepjes.

Bestrooi de vis aan beide kanten met zeezout en laat dit intrekken.

Pel de tomaten, haal er de zaadlijsten uit en hak ze fijn.

Bereidingswijze

Verhit in een klein pannetje de olie met de chilipeper en de knoflook en laat dit op matig vuur pruttelen tot de knoflook licht gekleurd is.

Doe er de tomaten bij en laat een paar minuutjes inkoken.

Roer hier de wijnazijn, peterselie, visbouillon en zout naar smaak door.

Neem de pan van het vuur.

Vet een griddle in met olie en verhit deze tot de olie gaat dampen.

Grilleer de vis bij flinke temperatuur ongeveer 10 minuten of tot de vis gaar is, draai de vis een keer om.

Serveertips

Verwarm de knoflooksaus nog eens goed door en schenk deze over de vis.

Geef er gekookte aardappelen of gestoomde witte rijst bij.

Heilbot in roomsaus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	krabbetje.be			Sterren	

Ingrediënten

750 gr heilbotfilets
sap van een halve citroen
4 of 5 eetlepels licht geklopte room
50 g geraspte kaas
30 g boter
peper en zout

Bereiding

Schik de filets in de lengte in een vuurvaste schotel.
Kruiden met peper en zout en het citroensap toevoegen.
De room over de filets gieten, de geraspte kaas erover strooien en een klontje boter op de vis leggen.
Zet de schotel in de oven (200°C) en laat de vis gaar worden.(15 à 20 min)
Tijdens het bakken de room een paar maal over de vis scheppen.
Uit de oven nemen en garneren met toefjes peterselie

Heilbot met cider

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 moten heilbot
25 gram boter
1 sjalotje
zout
peper
2½ dl cider
2 eierdooiers
125 ml slagroom
sap van ½ citroen
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Snipper het sjalotje, verhit de boter in een koekenpan en fruit hierin het sjalotje glazig.
Peper en zout de moten heilbot, neem de koekenpan van het vuur en leg de moten heilbot in de pan.
Wentel ze goed door de boter.
Voeg de cider toe en zet de pan terug op het vuur.
Stoof het geheel zachtjes 15 minuten.
Neem de heilbot uit de pan en houd ze apart op een verwarmde schaal.
Kook nu het cidermengsel op een hoog vuur tot de helft in.
Klop de eierdooiers met de slagroom los, roer het cidermengsel erdoor en doe het geheel terug in de pan.
Laat de saus al roerend warm worden en binden, maar laat het niet meer koken.
Breng de saus op smaak met citroensap, zout, peper en peterselie en schenk deze over de heilbot.

Heilbot met sinaasappel

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

300 gram rijst
4 porties heilbotfilets
sap van 2 sinaasappels
geraspte schil van 1 sinaasappel
3 eetlepels olijfolie
zout
peper
2 teentjes knoflook
zout
1 sinaasappel in partjes
peterselie

Bereiding

Kook de rijst gaar in water waaraan de geraspte sinaasappelschil is toegevoegd.
Was de vis en dep ze droog.
Vermeng het sinaasappelsap, de olie, peper en zout en de knoflook in een diepe schaal; laat de vis ongeveer 15 minuten hierin marineren.
Giet de in de schaal overgebleven marinade in de koekenpan en laat de vis hierin gelijkmatig bakken tot ze gaar is.
Scheep de rijst op borden, schik de schijven sinaasappel op de rijst en leg de vis erop.
Bestrooi het gerecht met peterselie.

Hele vis in zoutkorst

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	devlamindepan.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 hele vis, bijv. grote zalmforel, karper, brasem

1 kg grof zeezout

350 gr bloem

6 eiwitten

Bereiding

Vis (door visman laten) schoonmaken

Oven voorverwarmen op 250 graden

Van zeezout, bloem en eiwitten tot deeg kneden

Deeg uitrollen, vis erop leggen en deeg rondom vis vouwen

Vis in midden van oven ± 30 minuten bakken

± 15 minuten rusten

Korst stuk hakken

Vis met basilicumsaus serveren

Hondshaai in een zuiders stoofpotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigdheden : - voor 4 personen -

600 g hondshaaimootjes
1 rode, 1 groene en 1 gele paprika
3 sjalotjes
1 ui
3 gepelde tomaten
1 dl witte wijn
0,5 dl groentebouillon
1 koffielepel tomatenpuree
enkele blaadjes basilicum
peper en zout



Bereiding

Bereidingswijze : (5 + 20 minuten)

1. Kruid de vismootjes met peper en zout, bak ze halfgaar (4 minuten) in olijfolie en houd ze warm.
2. Snij de paprika's, sjalotten en ui in fijne reepjes. Stoof ze even in olijfolie, blus met de witte wijn en de groentebouillon, meng de tomatenpuree eronder en laat alles inkoken tot sausdikte.
3. Voeg de vismootjes bij de stoofpot en laat ze 4 minuten sudderen tot ze volledig gaar zijn.
4. Verdeel de stoofpot over de borden, versier met basilicumblaadjes en met gestoofde (opzij gehouden) paprikareepjes. Serveren met gebakken aardappeltjes.

Tip :

Dit gerecht is ook heerlijk met rogvlerkjes of palingmootjes.

Hondshaai in rode wijn

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	Tip Culinair juni 1999			Sterren	

Ingrediënten

3 sjalotten, in dunne ringen

3 1/2 dl rode wijn

2 el olijfolie

600 g hondshaai of zeepaling, in stukken

zout

peper

400 g gedopte doperwtten, vers of diepvries

Bereiding

Hondshaai komt veel voor in de Atlantische Oceaan.

Hij heeft een stevige smaak, en kan daarom heel goed de bijzondere combinatie met de sjalotten en rode wijn aan.

Sjalotten in pan doen en zoveel wijn erbij schenken tot ze onderstaan.

Mengsel aan de kook brengen en op zacht vuur ± 30 min. laten koken tot sjalotjes zacht zijn.

Olijfolie verhitten en vis hierin in 2 - 3 min. rondom lichtbruin bakken.

Vis bestrooien met zout en peper en vis bij sjalotmengsel voegen.

Mengsel omscheppen en vis nog ± 4 min. laten garen.

Eventueel nog wat wijn erbij schenken.

Doperwtjes in ruim kokend water met zout in 3 - 4 min. gaar koken.

Doperwtjes afgieten en bij vis voegen.

Gerecht op smaak brengen met zout en peper.

voedingswaarde : 380 kcal p.p.

bereidingstijd : 45 minuten

Hondshaai met courgettesalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Frituur	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigdheden :

- voor 4 personen –

800 g hondshaai

1 dl melk

3 eetlepels bloem

1 courgette

1 takje verse tijm

kropsla

1 eetlepel fijngehakte bieslook

2 eetlepels olijfolie

peper en zout



Voor de vinaigrette:

1 koffielepel mosterd

2 eetlepels zeer goede olijfolie

½ citroen

peper en zout

Bereiding

1. Snijd de courgette in schijfjes van een halve cm dik. Draai de schijfjes in de bloem.
2. Laat 2 eetlepels olijfolie warm worden in een pan. Bak de schijfjes courgette langs elke kant gedurende 3 à 4 minuten tot ze een mooie goudgele kleur krijgen.
3. Strooi de fijne blaadjes van het takje tijm over de courgette. Houd even apart in een lauwe oven.
4. Maak de vinaigrette: meng mosterd, olie, wat citroensap, peper en zout met een klopper.
5. Dompel de hondshaai even in de melk en draai dan elk stuk in de bloem waaraan peper en zout werd toegevoegd.
6. Frituur de hondshaai gedurende 3 à 4 minuten in frituurolie aan 170°C, tot de vis goudbruin kleurt. Laat even uitlekken op keukentissue.
7. Bedek het bord met kropsla. Verdeel de lauww gebakken schijven courgette erover, bestrooi met fijngehakte bieslook en schik de gefrituurde hondshaai erop.
8. Serveer eventueel met wat tartaarsaus of met tzatzsiki (Griekse yoghurt met komkommer en knoflook).

Hondshaai met sla en garnalen

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	vtm.be/lekkerthuis			Sterren	

Ingrediënten

600 gr gefileerde hondshaai
2 kropsla's
1 sjalot
garnaalkopjes
4 dl room
200 gr vers gepelde garnalen
120 gr boter
kervel of platte peterselie

Bereiding

Stoom de hondshaai in wat boter
Stoof de sjalot en stoof de kropsla fijn gesneden mee
Maak van het water een garnaaljus met de kopjes en laat trekken tot je 5 à 6 eetlepels jus hebt
Werk de jus op met boter en voeg er de garnalen aan toe
Serveer de haai met de sla en de saus.
Versier met kervel

Honing peper vis

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron worldcook.net

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 GRAM VISFILETS
2 EETLEPELS HONING
1 EETLEPEL MOSTERD
1 EETLEPEL ROSE PEPERS
1 CITROEN, sap en rasp



Bereiding

Meng citroensap en -rasp met de honing, mosterd en pepers.

Leg de visfilets in een ovenschaal en giet het mengsel erover.

Bak de vis 20 minuten op 180 graden en zet d schotel nog twee minuten onder de grill.

In sinaasappel gemarineerde wilde zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	20-11 'The Atmosphere Company'			Sterren	

Ingrediënten

10 personen

1 kg zalmfilet
olijfolie om te bestrijken

Voor de shisomix:

4 ds schiso
3 sjalotten, zeer fijngehakt
220 ml olijfolie
2 el mosterd
8 el fijngehakt groen van de lenteui

Voor de marinade:

2 lt water
sap van 2 sinaasappels
6 st laurier
100 gr suiker
1 el zeezout
2 tl vijfkruidenpoeder
24 muntblaadjes

Benodigdheden: ruime pan

snijplank
koksmes/bijl
kom/bekken
mooie schaal
sauslepel

Bereiding

Bereidingstijd: 12 minuten

Bereidingswijze:

Meng al de ingrediënten in een ruime pan en kook dit geheel op, kook de marinade tot de zout en suiker opgelost is.

Laat afkoelen.

Zodra de marinade afgekoeld is kan de zalm in zijn geheel in de marinade gelegd worden, het liefst een nacht.

Haal de zalm uit de marinade en dep deze droog.

Strijk licht wat goede olijfolie over de zalm en snijd mooie gelijke plakken van de filet.

Hak de shiso grof en meng deze met de rest van de ingrediënten.

Besprenkel de zalm met het mengsel en serveer de zalm met de fijngesneden lenteui

In zijn geheel gebakken tonijnfilet met mint en koriander (8 personen)

Menugang	Tussen gerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	20-11 'The Atmosphere Company'			Sterren	

Ingrediënten

1,5 kg bleufin tonijn filet
2 teentjes knoflook, schoon
2 el koriander zaad, gekneusd
ruim zwarte peper en zeezout
1/2 bosje mint, grof gehakt
2 el mooie olijfolie
1 glas droge witte wijn
2 el gezouten kappertjes

Voor de tomaten saus:

1 kg ruim tomaat uit blik, grof gehakt
2 el olijfolie
2 knoflookteentjes, fijngehakt
2 gedroogde chillies
1 kaneeltokje
1 tl gedroogde oregano
2 el grof gehakte mint
1 verse rode peper, zeef fijn gehakt

Bereiding

Zorg dat de tonijnfilet er verzorgd uit ziet.

Snijd bij indien nodig.

Snijd nu met de draad mee, om de 3 cm een kleine snede rondom de filet waar een blaadje mint en wat knoflook in past.

Vul al de snedes op deze wijze.

Spreid al het koriander zaad op een plateau en rol de filet door het zaad.

Verwarm de oven voor op 220 graden

Voor de tomatensaus verwarmen wij de olijfolie in een ruime pan.

Voeg de knoflook, gedroogde chili, koriander, kaneelstok en de oregano toe.

Fruit dit aan tot de knoflook goudkleurig is.

Voeg nu de mint, verse chili en de tomaten blokjes toe.

Kook dit mengsel op voor ongeveer 15 minuten.

Braad in een laagje olijfolie de tonijn tot deze aan al de zijdes mooi dichtgeschroeid is.

Blus af met witte droge wijn en giet de tomatensaus over de tonijnfilet.

Gaar de tonijn in ongeveer 12 minuten mooi rosé in de oven.

Let op!

Schep af en toe een beetje saus over de filet tijdens het gaarproces.

Italiaanse kabeljauw 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron worldcook.net

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 MOTEN KABELJAUW
SAP VAN 1 CITROEN
100 GRAM MOZZARELLA, in plakjes
50 GRAM BACON, in plakjes



Bereiding

Leg de moten vis in een ovenschaal en besprenkel ze met citroensap.
Bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Leg de mozzarella op de vis en de bacon er bovenop.
Bak de schotel 25 minuten in de oven op 200 graden.

Kabeljauw al ajoarriero

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Spaans
Bron worldcook.net

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 GRAM KABELJAUW, in stukjes
1 UI, in ringen
4 AARDAPPELS, GESCHILD EN IN HEEL DUNNE PLAJES
2 RODE PAPRIKA'S, in repen
4 TEENTJES KNOFLOOK, gesnipped
3 TOMATEN, gepeld en gehakt
1 EETLEPEL PETERSELIE, geknipt
OLIJFOLIE



Bereiding

Roerbak de ui 2 minuten, doe de aardappels erbij en bak nog 10 minuten, roer veel.
Roerbak, in een andere pan, de paprika's 5 minuten, doe de tomaten erbij en bak nog 3 minuten; doe dit mengsel bij de aardappels en laat het 10 minuten stoven.
Roerbak de knoflook 3 minuten, doe de kabeljauw erbij en roerbak nog eens vijf minuten.
Doe de vis in een aardewerken ovenschaal, schep het groentemengsel erop en bak het 10 minuten in de oven op 200 graden.

Ajoarriero refereert aan de muilezeldrijvers van vroeger dagen, die van dorp naar dorp trokken en in knoflook handelden.

Je kunt dit recept ook klaarmaken met gezouten vis of met een groente zoals bloemkool.

Kabeljauw en garnalen in kaassaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Iers
Bron worldcook.net

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 GRAM KABELJAUW, in reepjes
150 GRAM GARNALEN
2 EETLEPELS BLOEM
2 EETLEPELS BOTER
3 DECILITER MELK
100 GRAM CHAMPIGNONS, in plakjes
100 GRAM KAAS, geraspt
HANDJE PETERSELIE, geknipt
1/2 THEELEPEL NOOTMUSKAAT, geraspt



Bereiding

Smelt de boter en roer de bloem erdoor.
Laat het drie minuten zachtjes koken, al roerende.
Doe de melk erbij en breng het geheel al roerend aan de kook.
Voeg nu de kaas toe, de nootmuskaat, de peterselie en peper en zout naar smaak.
Leg de vis in een ovenschaal, leg de garnalen erop en daar op de champignons.
Giet de kaassaus erover en bak de schotel 20 minuten op 200 graden in de oven.

Kabeljauw met champignonsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron worldcook.net

Soort Vis
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 MOTEN KABELJAUW
150 GRAM CHAMPIGNONS, in plakjes
1 DECILITER YOGHURT
2 RODE PEPERS, gesnipperd
1 UI, gesnippers
1 TEENTJE KNOFLOOK, gesnipperd
1/2 THEELEPEL GARAM MASALA
1/2 THEELEPEL CHILIPOEDER



Bereiding

Bak de kabeljauwfilets 7 minuten aan elke kant.
Roerbak ondertussen in een aparte pan de pepers, ui en knoflook gedurende drie minuten.
Voeg de champignons toe en roerbak nog drie minuten op hoog vuur.
Roer de garam masala en chilipoeder erdoor.
Voeg zout toe naar smaak.
Draai het vuur uit en voeg de yoghurt toe.
Schep de saus op de vis.

Kabeljauw met Duvelsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron worldcook.net

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 GRAM KABELJAUW
2 DECILITER ROOM
2 DECILITER DUVEL (Belgisch bier)
1 UI, gesnipperd
HANDJE KERVEL, geknipt



Bereiding

Doe de kabeljauw in een ingevette ovenschaal.

Klop de duvel, de room, de ui en zout en peper naar smaak goed door elkaar en giet dit over de vis.

Bak de vis een half uur op 180 graden en bestrooi hem met kervel.

Karp Polski (Poolse karper in biersaus)

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Poolse	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Vis-recepten-lijst			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1/2 knolselderij
1 wortel
4 lepels boter
1/2 theelepel zout
3 lepels bruine suiker
1 kopje rode wijnazijn
2,5 kopje water
2 laurierblaadjes
5 peperkorrels
5 kruidnagelen
1 takje tijm
1 stukje citroenschil
2 lepels bessengelei
1/2 kopje donker bier
1/2 kopje verkruimelde peperkoek
2 kg panklare karpers in 6 moten
3 lepels gehakte gedroogde pruimen
3 lepels rozijnen
3 lepels amandelschaafsel

Bereiding

Schil de ui en de selderij; schrap de wortel en hak de groenten. Verwarm 2 eetlepels boter in een pan, voeg de groenten en het zout toe en laat alles in een gesloten pan 10 minuten stoven.

Roer in een grotere pan 2 eetlepels bruine suiker en 1 eetlepel water door elkaar en laat dit op een zacht vuur tot een gebonden donkere siroop koken.

Giet de wijnazijn erbij en laat de saus onder voortdurend roeren net zo lang inkoken tot de inhoud 2/3 is gereduceerd. Voeg dan 2 1/2 kopje water, de laurierblaadjes, peperkorrels, kruidnagels, tijm, citroenschil, bessengelei en gestoofde groenten erbij. Laat dit alles in een gesloten pan op een matig vuur 30 minuten stoven.

Verwarm de oven voor op 180°.

Voeg het bier, de peperkoek en 1 eetlepel bruine suiker toe en laat de saus nog 5 minuten koken. Roer de dikke saus door een zeef.

Smeer een vuurvaste vorm in met de rest van de boter. Leg de moten karper in de vorm en giet de saus erover. Strooi daarover de pruimen, rozijnen en amandelsnippers.

Laat de vis in de voorverwarmde oven in 20 minuten gaar worden. Giet er tussentijds een- tot tweemaal wat water bij.

Karper in biersaus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Schmidt Zeevis Rotterdam B.V			Sterren	

Ingrediënten

2 kg panklare karpers, in 6 moten gesneden

1 ui

1/2 selderijknol

1 wortel

4 eetlepels boter

1/2 theelepel zout

3 afgestreken eetlepels bruine suiker

3 afgestreken eetlepels bruine suiker

2 1/2 kopje water

1 kopje rode wijn azijn

2 laurierblaadjes

5 peperkorrels

5 kruidnagels

1 takje verse of 1 snufje gedroogde tijm

1 stukje citroenschil

2 eetlepels bessengelei

1/2 kopje donker bier (moutbier)

1/2 kopje verkruimelde peperkoek

3 eetlepels gehakte gedroogde pruimen

3 eetlepels rozijnen

3 eetlepels amandelsnippers

Bereiding

Schil de ui en de selderij; schrap de wortel en hak de groenten. Verwarm 2 eetlepels boter in een pan, voeg de groenten en het zout toe en laat alles in een gesloten pan 10 minuten stoven.

Roer in een grotere pan 2 eetlepels bruine suiker en 1 eetlepel water door elkaar en laat dit op een zacht vuur tot een gebonden donkere siroop koken.

Giet de wijnazijn erbij en laat de saus onder voortdurend roeren net zo lang inkoken tot de inhoud 2/3 is gereduceerd.

Voeg dan 2 1/2 kopje water, de laurierblaadjes, peperkorrels, kruidnagels, tijm, citroenschil, bessengelei en gestoofde groenten erbij. Laat dit alles in een gesloten pan op een matig vuur 30 minuten stoven.

Verwarm de oven voor op 180°. Voeg het bier, de peperkoek en 1 eetlepel bruine suiker toe en laat de saus nog 5 minuten koken. Roer de dikke saus door een zeef. Smeer een vuurvaste vorm in met de rest van de boter.

Leg de moten karper in de vorm en giet de saus erover. Strooi daarover de pruimen, rozijnen en amandelsnippers.

Laat de vis in de voorverwarmde oven in 20 minuten gaar worden. Giet er tussentijds een- tot tweemaal wat water bij.

Karper met abrikozen

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	blueband			Sterren	

Ingrediënten

50 gram gedroogde abrikozen
25 gram blanke rozijnen
1 kleine ui
75 gram gepelde walnoten
7.5 eetlepel Blue Band Culinesse
1 citroen
1 mespunt kaneel
1 mespunt kardemompoeder
1 mespunt kruidnagelpoeder
1 beetje zout en peper
1 schoongemaakte karper of zalmforel à 1 kilogram
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Week de abrikozen en de rozijnen ca. 0.5 uur in ruim koud water.
Laat ze uitlekken en snijd de abrikozen in stukjes.
Hak de ui fijn en drie kwart deel van de walnoten in kleine stukjes.
Verwarm in een koekenpan 5 eetlepels vloeibare margarine en fruit hierin de ui op een laag vuur glazig.
Voeg er de abrikozen, rozijnen, gehakte walnoten, fijngeraspte schil van de citroen, een mespunt kaneel, een mespunt kardemompoeder, een mespunt kruidnagelpoeder, zout en peper aan toe en fruit dit ca. 5 minuten mee.
Vul met twee derde deel hiervan de buikholte van de karper of zalmforel.
Sluit deze met satestokjes.
Leg de vis in een met margarine ingevette ovenschotel.
Verwarm 1.5 eetlepel vloeibare margarine en roer dit samen met de citroensap door de rest van de vulling.
Bestrijk hiermee de vis. Dek de schotel af met aluminiumfolie.
Stoof de vis in een voorverwarmde oven van 175°C in ca. 30 minuten gaar.
Verwijder de folie en strooi de fijngehakte peterselie over de vis.
Garneer de vis met de rest van de walnoten.

Karper met peperkoek Vlaamse kust

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Adi			Sterren	

Ingrediënten

1.5 kg karper

250 g ui

1 snee ontbijtkoek

zout

peper

tijm

laurier

peterseliewortel

selderijblad

peterselie

blond bier

boter

Bereiding

Laat karper zo lang mogelijk in azijnwater liggen.

Fruit ui, voeg peperkoek toe.

Doe ui en peperkoek in vuurvaste schaal, leg de karper er op en voeg overige ingredienten toe.

Karper in oven bakken tot hij gaar is.

Saus licht bijwerken met wat boter en door puntzeef over karper gieten.

Garneren met peterselie.

Karper op Hongaarse wijze

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	edsreceptensite.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 karper (ca. 1 kg.),
150 g mager spek,
1/8 l. bouillon,
2 uien,
sap van 1 citroen,
¼ l. zure room,
zout,
zwarte peper,
1 eetl. paprikapoeder

Bereiding

Zout de karper van binnen en van buiten en wrijf hem ook van binnen met citroensap in.
Fruit de gesnipperde uien licht in het in reepjes gesneden spek, leg de vis erin, maal er peper over, voeg de bouillon toe en laat de karper ca. 30 min. in de oven gaar worden bij een temperatuur van 180°C.
Neem het deksel van de pan of schaal, voeg het met zure room aangemaakte paprikapoeder toe en overgiet de vis een paar keer met de saus.
Laat nog ca. 10 min. stoven en geef er aardappelpuree bij.

Karper op Limburgse Wijze

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	Fidonet-Keuken.be			Sterren	

Ingrediënten

100 g spek
1 gesnipperde ui
1 kruidentuiltje
boter
1 eetl boekweitbloem
1/2 fles rode of witte wijn
karper voor 4 personen
paddenstoelen

Bereiding

Kleur in een kookpan 100 g spek, 1 gesnipperde ui, 1 kruidentuiltje in een flinke noot boter.
Roer er vervolgens 1 eetlepel boekweitbloem door en overgiet met een halve fles witte of rode wijn.
Leg de ondertussen schoongemaakte, gezouten en gepeperde karper in dit vocht en kook ongeveer 10 min.
Verwijder het kruidentuiltje en voeg wat kampernoelies toe en laat nog even doorkoken.

Karper uit de oven, gestoofd in rode wijn

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Mascha Hoogeboom			Sterren	

Ingrediënten

boter om in te vetten

1 karper, schoongemaakt en zonder kop, van 1,5 kg

1 winterpeen

1 prei

2 stengels bleekselderij

verse tijm en rozemarijn

zout en versgemalen peper

3 vleestomaten

5 sjalotjes

citroensap

0,5 liter rode wijn

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

vet een ovenschaal in.

Spoel de karper onder stromend water goed af.

Snijd de peen, de prei en de bleekselderij in plakjes en leg ze in de ovenschaal.

Hak de kruiden fijn, meng ze met zout en peper, wrijf de vis hiermee in en leg de vis op de groenten.

Snijd de tomaten in partjes en de sjalotjes in vieren en rangschik deze om de vis heen.

Besprenkel de vis met citroensap en giet de rode wijn erover.

Dek de schaal af met aluminiumfolie, zet de schaal in de oven en laat alles 25 minuten garen.

Serveer met gekookte nieuwe aardappelen.

Vis leent zich uitstekend voor een bereiding van het gele gerecht in één ovenschaal. Je hoeft alleen maar wat te snijden en te hakken, alle ingrediënten in de ovenschaal te doen en als je er dan ook nog plakjes aardappel bij legt, hoef je alleen nog maar te wachten tot alles in de oven gaar is en je hebt met weinig werk een heel gezonde complete maaltijd.

Karper uit Tata

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	hongarijevakantieland.nl			Sterren	

Ingrediënten

800 gram karper, gefileerd
150 gram groene paprika,
150 gram rode ui, gesnipperd in plakjes
100 gram gerookt spek
20 gram bloem
800 gram aardappelen
deciliter zure room
100 gram verse tomaten, zout, paprikapoeder in plakjes
100 gram vet

Bereiding

Maak de karper schoon, fileer hem en snijd hem in stukken.
Lardeer de karper met de spek en voeg zout toe.
Fruit de ui en het paprikapoeder en leng het aan met wat water.
Voeg de tomaat en paprika toe en kook het op een laag pitje.
Bak ondertussen de gelardeerde stukken vis voor.
Bak de aardappelschijfjes in het visvet.
Plaats de aardappelschijfjes en de stukken vis in een vuurvaste schaal.
Vermeng bloem met zure room en voeg al roerend de groentemassa toe.
Breng het aan de kook en giet het over de visstukken.
Het geheel gaar bakken in de oven.

Knoflook vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	worldcook.net			Sterren	

Ingrediënten

4 MOTEN VIS
10 TEENTJES KNOFLOOK
1 DECILITER OLIJFOLIE
1 EIDOOIER
PETERSELIE



Bereiding

Bak de knoflook in een beetje olijfolie op een heel laag vuurtje gedurende een kwartier.

Pureer de knoflook en voeg langzaam de rest van de olie toe.

Voeg de eidooier toe en mix nog een minuut.

Strooi een beetje zout op beide kanten van de vis, leg de vis in een ovenschaal en schep wat knoflookmengsel erop. Grill 10 minuten, doe er opnieuw knoflooksaus op, en grill nog eens 10 minuten.

Strooi de peterselie erover.

Kreeft met ganzenlever & mango

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	20-11 'The Atmosphere Company'			Sterren	

Ingrediënten

Kreeft met ganzenlever & mango, boeket van jonge blaadjes en mosterdketchup (4 personen)

Ingrediënten:

2 kreeften, van ca. 500 gram

1 rijpe mango

4 ganzenleverkrullen

verscheidene jonge blaadjes sla

Voor de kreeftenbouillon:

5 l water

1 hand zeezout

1 el cayennepeper

1 el peperbollen, gebroken

1 ui

0,5 selderij

Voor de yoghurtsaus:

250 gr. yoghurt

5 blaadjes munt, fijngesneden

een snufje komijnpoeder

peper & zout, uit de molen

1 tl suiker

Voor de mosterdketchup:

1 el Dijonmosterd

1 el mayonaise

1 el poedersuiker

enkele roze peperbolletjes

Voor het komijnkoekje:

75 gr. bloem

4 el boter, zacht

10 gr. suiker

een snufje zout

1 eiwit

enkele komijnzaadjes

Bereiding

Kreeft met mango:

Laat de ingrediënten voor de kreeftenbouillon opkoken, voeg de kreeften toe en laat ze 10 minuten koken.

Laat de kreeften in de bouillon afkoelen.

Verwijder de karkassen en snijd het staartvlees in medaillons, in 4 gelijke porties.

Kreeft met ganzenlever & mango

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.

Maak met behulp van een uitsteekvorm kleine cirkels van de mango en leg die tussen de kreeftenmedaillons.

Yoghurtsaus:

Meng alle ingrediënten met een garde.

Mosterdketchup:

Meng de mosterd, mayonaise en suiker met een garde.

Voeg daarna nog een eetlepel water toe.

Komijnkoekje:

Mix alle ingrediënten, behalve de komijnzaadjes, en laat ze afkoelen in de koelkast tot het deeg gestold is.

Meer het deeg uit, per portie en in de gewenste vorm op een siliconenmatje of bakpapier.

Strooi de komijnzaadjes over het beslag en bak het geurende 7 minuten in een oven van 160 graden Celsius.

Presentatie: Smeer een lepel yoghurtsaus uit over het midden van de borden. schik de krans van kreeft en mango daarop.

Garneer deze met enkele slablaadjes.

Daar bovenop een ganzenleverkrul, de kreeftenschaar en het komijnkoekje.

Teken met een lepel een fijn lijntje mosterdketchup rondom het gerecht en bestrooi het met enkele roze peperbolletjes.

Kruidige geepmoten met wortel in vinaigrette

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

8 geepmoten (100 g elk)
1 ui
50 g paneermeel
25 g boter (bakboter)
2 cl olijfolie (extra vierge)
0.5 theelepel kerriepoeder
peper
zout
8 aardappelen (Charlotte)
6 wortelen
1 citroen
1 cl wijnazijn (wit)
2 cl arachideolie
0.25 takje peterselie

Bereiding

De ui fijnhakken en kruiden met kerrie, peper en zout. Dit mengsel verdelen in de buikholtes van de geepmoten en een half uurtje laten trekken.

De wortelen schoonmaken, raspen en mengen met een vinaigrette van olie en witte wijnazijn.

De aardappeltjes koken, in schijven snijden en daarna even aanbakken in boter.

De geepmoten paneren en bakken in boter met wat olie.

Per persoon 2 geepmoten op een voorverwarmd bord leggen. Een toefje wortelen en enkele schijfjes aardappel op het bord schikken en afwerken met citroen en peterselie.

Leng in mosterdsaus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

800 gram lengfilet

2 sjalotten

½ dl witte droge wijn

1 eetlepel mosterd

2 eetlepels citroensap

1 eetlepel fijngehakte peterselie

25 gram boter

peper

zout

Bereiding

De lengfilets kruiden met peper en zout, in een beboterde ovenschotel leggen en de fijngesnipperde sjalotjes over de lengfilets strooien.

Meng de wijn met de mosterd en giet deze over de lengfilets.

Dek de ovenschotel af met beboterde aluminiumfolie en laat de lengsfilets in circa 20 minuten gaar worden in een oven van 180 C.

Haal de lengfilets uit de ovenschotel, zeef het resterende vocht, giet het met het citroensap in een pan en kook het al roerend 3 minuten in.

Roer er de boter door; als het romig is geworden een deel van de gehakte peterselie erdoor roeren.

De lengfilets op het bord schikken, overgieten met de mosterdsaus en afwerken met de rest van de gehakte peterselie.

Makreel met kruidenboter

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	edsreceptensite.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 makrelen,
olie,
peper,
zout,
75 g roomboter,
sap van ¼ citroen,
½ theel. scherpe mosterd,
½ bosje peterselie,
aroma

Bereiding

Was de makrelen onder stromend water en dep ze droog met keukenpapier.

Vul de grillpan met zoveel olie, dat de ribbels half bedekt zijn.

Verhit de olie en leg de eerst met peper bestrooide makrelen met de huidkant in de pan.

Gril ze ca. 2 min., draai ze dan om en gril de andere kant eveneens 2 min.

Leg ze op een warme schotel en strooi er wat zout over.

Roer de boter crèmig en voeg citroensap, mosterd, gehakte peterselie, een paar druppels aroma, zout en peper toe.

Lekker met stokbrood.

Mediterrane meerval met spek

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Tijd voor Vis			Sterren	

Ingrediënten

300 gram meervalfilet
8 plakjes ontbijtspek
zout, peper, paprikapoeder
1 dl. witte wijn
1/2 dl (dragon) azijn
6 eetlepels olijfolie
2 sjalotjes
1 teentje knoflook
2 pommodoritomaten
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel Italiaanse kruiden
8 zwarte olijven zonder pit



Bereiding

Snijd de meervalfilets in 8 stukken en bestrooi de filets met zout, peper en wat paprikapoeder.
Omwikkel de meerval met plakjes ontbijtspek.
Snijd de tomaten in blokjes en de olijven in ringetjes.
Snipper de sjalotjes fijn en fruit ze met de uitgeperste knoflook in 2 eetlepels olie.
Schep de blokjes tomaten erbij en breng het geheel zachtjes aan de kook.
Voeg de ringetjes olijven, witte wijn, azijn, Italiaanse kruiden en kappertjes toe en laat dit 10 minuten zachtjes pruttelen.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Verhit 4 eetlepels olie in een koekenpan en bak daarin de meervalfilets in ca. 8 minuten op matig vuur krokant en bruin.
Serveer de meerval op de saus.
Lekker met een groene salade en pasta.

Meerval uit de oven

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Tijd voor Vis			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

300 g meervalfilet

zout en peper

30 g boter

2 uien

2 eetlepels gehakte peterselie

2 citroenen

1/2 groene paprika

Bereiding

Was de filets onder de koude kraan, dep ze droog met keukenpapier en bestrooi de filets licht met zout en peper.

Beboter een ovenschaal met 10 gram boter en beleg deze achtereenvolgens met in ringen gesneden ui, peterselie, plakjes schoongeboende citroen, meervalfilet, klontjes resterende boter, plakjes citroen, ringen ui, gehakte peterselie en tot slot blokjes paprika.

Bestrooi de schotel met versgemalen peper en zet deze, afgedekt met aluminiumfolie in de voorverwarmde oven (225°C).

Laat de meerval in 25 minuten gaar worden.

Merlu braisé aux coquillages, sauce verte (heek)

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Culinaria Frankrijk			Sterren	

Ingrediënten

1 teen knoflook
1 dl olijfolie
1 lepel bloem
5 dl visfond
4 filets heek
12 venusschelpen
1/2 lepel peterselie

Bereiding

Pel en hak de knoflook en fruit goudgeel in de olie. Roer de bloem erbij. Doe de fond erbij en laat 1 minuut doorkoken.

Leg de vis met de gestroopte kant omlaag in de fond en doe de schelpen erbij. Laat 3 minuten zachtjes koken, keer de vis en stoof nog 5 minuten.

Doe de peterselie erbij en roer voorzichtig.

Schep op 4 voorverwarmde borden en serveer meteen.

Merluza a la Gallega Heek met chorizo

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Jaap			Sterren	

Ingrediënten

50 ml olijfolie
2 uien in ringen
6 tenen knoflook
2 theelepels paprikapoeder
15 cm chorizo in plakken
10 pimientos de padron of groene spaanse peper
900 g geschilde bloemige aardappels
85 ml droge witte wijn
300 ml water
8 heekfilets van 100 g of 4 van 225 g

Kan ook met kabeljauw of schelvis.

Bereiding

Verhit de olie in een terracotta cazuela of platte vuurvaste casserole, fruit ui en knoflook zacht.
Voeg paprikapoeder toe en bak 2-3 minuten.
Doe dan chorizo en de peper erbij en fruit 3-4 minuten.
Roer de aardappels erbij, doe wijn en water erbij met zout en peper en pruttel 10 minuten tot de aardappels net gaar zijn en het vocht iets is ingekookt.
Bestrooi de heek met zout en peper, leg op de aardappls en laat 8-10 minuten pruttelen.

Merluza al coñac - Heek in Cognacsaus

Menugang	Tapas	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Giessenborch tapas recepten			Sterren	

Ingrediënten

450 g heek of kabeljauw, ± 2,5 cm dik
grof zout
2 eetl. olijfolie
bloem
1 ui, fijngehakt
6 teentjes knoflook, fijngehakt
225 g tomaten, ontveld en zeer fijngehakt
¼ kop fino sherry
vers gemalen peper
1 eetl. Cognac

Bereiding

Bestrooi de vis aan beide zijden met zout.
Laat dit 15 minuten intrekken.
Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan.
Bestuif de vis licht met bloem en bak deze in een paar minuten aan.
Leg de vis op een verwarmd bord.
Veeg de pan droog en verhit de overige olie.
Fruit hierin langzaam de ui en knoflook en doe het deksel op de pan tot de ui zacht maar niet bruin is.
Voeg de tomaat toe en laat dit zachtjes pruttelen.
Roer de sherry, het zout en de peper erdoor.
Leg de vis in het mengsel, doe het deksel op de pan en laat dit ongeveer 10 min. pruttelen tot de vis bijna gaar is.
Voeg de Cognac toe en laat dit alles nog 4 minuten zachtjes pruttelen.
Verwijder het vel en de graten en snijd de vis in tapas-porties.

Mul met kruiden

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

8 mulfilets
olijfolie
sap van 1 citroen
2 eetlepels slagroom
takje peterselie, fijngehakt
takje tijm, fijngehakt
takje kervel fijngehakt
zout
peper

Bereiding

Verhit de olijfolie in een koekenpan en leg de vis er op de huid in.
Bak de vis 3 minuten, draai ze voorzichtig om en bak de andere kant 1 minuut.
Haal ze met een schuimspaan uit de pan en leg ze afgedekt op een voorverwarmde schaal.
Roer het citroensap door het bakvet en breng het tegen de kook aan.
Voeg de room toe en roer het tot een gebonden saus.
Roer de kruiden erdoorheen en voeg zout en peper naar smaak toe.
Schenk de saus over de vis en serveer het gerecht direkt.

Nage van gefileerde rog met julienne groentjes

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	krabbetje.be			Sterren	

Ingrediënten

4 rogfilets van een 200 g
2 wortelen
1 wit van prei
150 g fijne groene boontjes
1 sjalot
1 dl witte wijn
1 dl gevogeltebouillon
125 g malse hoeveboter
takjes dille
nootmuskaat
peper en zeezout



Bereiding

1. Snijd de wortelen en de prei in fijne reepjes.
Snijd de groene boontjes in 4 stukjes.
Snipper de sjalot fijn.
2. Breng de gevogeltebouillon met de witte wijn en de fijngesneden sjalot aan de kook.
3. Verdeel ondertussen de reepjes wortel en prei over de rogfilets en rol de rogfilets op. Kruid met peper en zout.
4. Pocheer de roggrolletjes 3 minuten in de bouillon (tegen het kookpunt aan).
Haal de roggrolletjes uit en houd ze warm.
5. Kook de bouillon tot de helft in.
Voeg op zacht vuur klontje per klontje de boter erbij en breng de saus op smaak met zeezout, muskaatnoot en peper.
6. Plaats de roggetjes in een diep bord en giet er de saus over.
Garneer met takjes dille.

Ossenstaart met druiven

Menugang hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron De Telefraaf

Soort Rund
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Nodig voor 4 personen:

2 ossenstaarten, vraag de slager ze in stukken van vijf centimeter te snijden,
100 gr zuurkoolspek,
2 grote uien,
1 kilo witte druiven,
4 grote wortelen,
zout en peper,
kruidenboeket van 2 laurierblaadjes, wat peterselie en tijm.



Bereiding

Snijd het spek in dobbelsteentjes, hak de uien en de wortels fijn.
Leg de spekjes in een flinke braadpan, leg daar de wortel op en begin met een laag vuur tot het spek begint te smelten.
Leg hier weer de ossenstaartstukken op en het kruidenboeket.
Haal de druiven van de tros, leg die weer boven op de ossenstaart.
Afdekken en zet het geheel 3½ uur in de oven op 95 °C.
Het vlees moet dan van het bot vallen.
Haal het vlees en wat spek uit de saus, zet warm weg.
Zeef de saus en laat even inkoken.
Breng de saus indien nodig op smaak met wat zout en peper.
Heerlijk bij puree.

Pai chiu tung li yu (Chinese gevulde karper)

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Lekturama - Koken zonder grenzen			Sterren	

Ingrediënten

40 g droogkokende rijst
1 panklare karper van 1.5 kg
zout
100 g zeer fijngesnipperde bacon
4 lepels geraspt ui
1.5 lepel versgeraspte gemberwortel
peper
sojasaus
2.5 lepel sesamolie
3 dl droge witte wijn
waterkers of veldsla

Bereiding

Was de rijst, breng 2 dl water aan de kook en voeg de rijst toe. Roer tot het weer kookt en laat de rijst op laag vuur onder een deksel bijna gaar worden.

Snijd de karper langs de buik helemaal open en snijd de dikke middengraat eruit. Was de vis en snij het donkere vlies in de buikholte met wat zout weg. Was de vis nog eens en bestrooi aan alle kanten met zout.

Giet de rijst in een zeef af en meng met bacon, ui en gember. Naar smaak peper en zout of sojasaus erbij.

Verwarm de oven voor op 190 graden.

Schep de rijst in de buik van de vis en naai die dicht met enkele groffe steken. Bestrijk een ovenschaal met olie, doe de vis erin en druppel er een lepel olie over. Dek af met deksel of folie en doe in de oven.

Doe een fles met 3 dl wijn in een litermaatje en schenk er warm water in zodat de wijn wat opwarmt. Schenk, als de vis 20 minuten in de oven staat, de wijn langs de wand van de ovenschaal erbij. Dek de schaal weer af en laat nog 15-25 minuten in de oven.

Dien op gegarneerd met waterkers of veldsla.

Meng de rest van de olie met 3 lepels sojasaus en druppel over de vis.

Garneer het braadvocht met waterkers of veldsla en geef als soep, of als saus bij de vis.

Papillot van schelvis met venkel, selder, gember en gezouten citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigdheden : - voor 4 personen -

4 stukken schelvisfilet van 120 g

4 stukken aluminiumfolie van 30 op 20 cm

1/2 venkel

1/4 bleekselder

een stukje gember van 1 cm

1 sjalot

1/4 gezouten citroen (zout gekonfijte citroenen zijn te verkrijgen in de Marokkaanse winkel)

anijszaad

1 dl witte wijn

1 eetlepel olijfolie

4 schijfjes citroen

peper en grof zeezout



Bereiding

Bereidingswijze : (15 + 15 minuten)

1. Snijd de venkel en de bleekselder in fijne sliertjes. Snijd de gezouten citroen, de gember en de sjalot in kleine stukjes. Meng alles met het anijszaad.
2. Leg de 4 stukken aluminiumfolie op het aanrecht. Schik de groenten in het midden van de folie en schik de schelvisfilet erop. Plooi de folie nu half dicht.
3. Giet over elk stuk schelvisfilet een klein beetje olijfolie en een scheutje witte wijn. Kruid met peper en zeezout en schik er een citroenschijf op.
4. Plooi de folie dicht en gaar de papillotten 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
5. Open de papillotten aan tafel en schik een toefje groene kruiden naar keuze op de citroenschijf.

Pesmol ikan kembung (karper)

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

1/2 kg karper
1 cm kunjit
2 el djeruk nipis sap
olie
1 geplette stengel sereh
1 salam blad
1/4 l water
1 tl azijn
8 rode uien
15 kleine cabe rawit
3 rode cabe in helften gesneden (pitjes eruit halen)

Voor de verfijnde boemboe:

4 kemirienoten
6 rode uien
1 cm djahé (gember)
1 cm langkuas
1 cm kunjit
zout en suiker

Bereiding

Maak de vis goed schoon en laat hem heel.

Wrijf de vis goed in met zout, kunjit en djeruk nipis.

Laat even staan, zodat de bumbu doordringt in de vis.

Bak de vis daarna in warme olie tot hij een lichtbruine kleur heeft.

Leg de vis even opzij en bak de bumbu, sereh en het salam blad ook even tot het een lekkere geur geeft.

Schenk er het water bij en laat het koken tot het een beetje dik wordt.

Voeg daarna de azijn, rode uien, cabe rawit en cabe mereh (rode cabe) toe.

Leg de reeds gebakken vis er weer bij en laat hem nog even meekoken.

Pesto zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	worldcook.net			Sterren	

Ingrediënten

4 ZALMFILETS
4 EETLEPELS PANEERMEEL
2 EETLEPELS PESTO
2 EETLEPELS SLAGROOM



Bereiding

Haal de zalmfilets met beide kanten door de paneermeel.

Bak ze 5 minuten aan één kant, draai ze om.

Roer de pesto en de slagroom door elkaar en schep dit op de vis; bak de filets nu nog 12 minuten zachtjes.

Poolse karper

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Pools	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	blueband			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepel Blue Band Culinesse
75 gram fijngehakte ui
50 gram fijngehakte wortel
3 takjes peterselie
3 takjes selderij
2 takjes tijm
8 gekneusde peperkorrels
2 kruidnagels
1 blaadje laurier
1 beetje zout
1 schoongemaakte karper van ca. 1 kg (of zalmforel)
3 deciliter oudbruin bier
1 deciliter rode wijn
75 gram ontbijtkoek
50 gram amandelsnippers
1 deciliter wijnazijn
50 gram suiker

Bereiding

Verdeel over de bodem van een met Blue Band ingevette ovenschotel de fijngehakte ui, fijngehakte wortel, takjes peterselie, takjes selderij, takjes tijm, peperkorrels, kruidnagels, laurierblaadje en zout. Leg er de vis op.
Giet er het bier en de rode wijn bij.
Verkruimel de ontbijtkoek en strooi dit over de schotel.
Dek deze af met aluminiumfolie.
Stoof de vis in een voorverwarmde oven van ca. 200°C in ca. 45 minuten gaar.
Haal de vis voorzichtig uit de pan en leg deze op een voorverwarmde schaal.
Houd de schaal warm op een pan met heet water.
Wrijf het stoofvocht door de zeef.
Rooster in een droge koekenpan op een matig vuur de amandelsnippers in ca. 1 minuut lichtbruin.
Breng in een pan de wijnazijn aan de kook.
Los hierin al roerende de suiker op.
Blijf roeren tot het vocht verdampt en een beetje stroperig wordt.
Giet er het gezeefde stoofvocht bij.
Laat dit, indien nodig, nog iets inkoken.
Roer de amandelsnippers door deze saus.
Giet de saus over de vis.

Provencaalse stoofaal 1

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

1 kilo schoongemaakte stoofaal
2 eetlepels citroensap
peper
zout
2 uien
4 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
4 vleestomaten
2½ dl droge witte wijn
4 ansjovisfilets
2 theelepels tijm
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Snijd de stoofaal in stukjes van 5 centimeter, besprenkel ze met citroensap en bestrooi ze met peper en zout.
Pel de uien en snipper ze, pers de teentjes knoflook fijn.
Verhit de olijfolie in een pan en fruit hierin de ui en de knoflook.
Voeg de stukjes paling toe en bak deze 3 minuten mee.
Ontvel de tomaten en snijd ze in stukken.
Snijd de ansjovisfilets fijn en voeg deze met de tomaten, wijn en tijm bij de stoofaal.
Laat het geheel zonder deksel op de pan 10 tot 15 minuten zachtjes stoven.
Serveer het gerecht bestrooid met peterselie.

Ravioli van schelvis en tapenade van zwarte olijven, ansjovis, tomatensalsa en p

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

- voor 4 personen -

260 g schelvis

ansjovis

tomaten

1 sjalot

1 rode peper

1 paprika

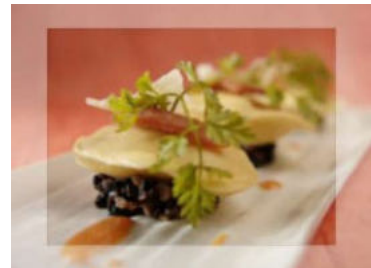
1 teentje look

tapenade van zwarte olijven

olijfolie

provolone kaas (Italiaanse kaas) voor de afwerking

roomse kervel



voor 300 g pastadeeg:

- 300 g bloem

- 3 eieren

Bereiding

1. Maak het pastadeeg, laat 1 uur rusten en rol uit.
2. Kruid de schelvis met peper en zout en stoom. Laat afkoelen en verdeel in vlokken. Schik de schelvis samen met de tapenade en ansjovis in porties op de uitgerolde pasta. Bestrooi met wat geraspte kaas. Strijk de pasta in met eigeel rondom de porties. Vouw de pasta dicht, druk aan en steek met een ronde vorm de ravioli's uit. Laat 3 à 4 minuten garen onder het kookpunt.
3. De saus: snijd de tomaat in stukken, samen met de paprika, de look en rode peper. Laat inkoken, blendeer en giet door een fijne zeef.
4. Schik de rest van de tapenade op een bord. Leg daarop de ravioli en werk af met de saus. Overgiet met olijfolie en garneer met roomse kervel.

Rode mul in tomaten-olijvensaus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

8 kleine hele rode mullen (ongeveer 1 kg)(schoongemaakt en geschubd),

2 el gehakte verse peterselie

Voor de saus:

1.1/2 el olijfolie,

1 grote ui in ringen,

2 fijngesneden teentjes knoflook,

800 g tomatenstukjes uit blik,

1.1/2 el rode wijnazijn,

2 el tomatenpuree,

1 el suiker,

60 ml witte wijn,

185 ml visbouillon,

1 el gehakte verse oregano,

1 el gehakte verse basilicum,

100 g zwarte olijven

Bereiding

Vorbereiding

Dep de vis van binnen en van buiten droog met keukenpapier.

Zet tot gebruik koel weg.

Bereidingswijze

Verhit de olie in een grote diepe koekenpan, waarin alle vis tegelijk naast elkaar gebakken kan worden.

Bak hierin de ui en knoflook 5 minuten boven matig vuur tot ze zacht geworden zijn.

Voeg de rest van de sausingredienten toe en breng aan de kook.

Zet het vuur lager en laat 15 minuten zachtjes koken, zodat de saus kan indikken.

Leg de vis naast elkaar in de pan en laat afgedekt 10-12 minuten zachtjes koken.

Daarna is het vlees gemakkelijk met een vork los te halen bij het dikste deel van de vis.

Omdat het vlees van de rode mul zacht is, hoeft hij tijdens het koken niet te worden omgekeerd (de vis valt dan uit elkaar).

Serveer met peterselie.

Rog

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	Rob van Strien NI.culinair FAC © 2009, Björn Hermans			Sterren	

Ingrediënten

rog

witte wijn

visbouillonblokje

100 gr. creme fraiche

boter

verse bieslook/dille

(eventueel:) champignons

Bereiding

Pocheer de rog zo'n 15 minuten in een mengsel van 2 dl. wijn, 2 dl. water en het visbouillonblokje. De rog is gaar wanneer het kraakbeen los komt. Met schuimspaan uit de pan scheppen en in platte ovenschaal warmhouden. Pocheervocht tot de helft op een hoog vuur inkoken, creme fraiche toevoegen en even zachtjes doorkoken. Twee eetlepel boter erbij en laten smelten en de verse kruiden toevoegen.

De saus over de rog schenken en opdienen.

Aanvullingen:

- Aanvulling:

Fijngesneden, even in de boter gebakken champignons kunnen, denk ik, heel goed aan de saus worden toegevoegd - maar dat heb ik nog niet geprobeerd.

Rog met bruine boter

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Keukentips.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 rogvleugels

zout

1 sjalotje

sap van een halve citroen

1 eetlepel kappertjes

Bereiding

Pel het sjalotje en snipper deze.

Wrijf de vis in met zout.

Verhit 50 gram boter en fruit hierin het sjalotje.

Haal deze dan uit de pan en bak in de achtergebleven bakboter de rogvleugels.

Haal ze dan uit de pan, leg ze op een schaal en houd ze warm.

Doe de rest van de boter bij de bakboter en laat dit lichtbruin worden.

Roer en dan het gefruite sjalotje, citroensap en kappertjes door.

Giet de schuimende boter over de vis.

Rog met een fruitsausje

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	jerryke.be			Sterren	

Ingrediënten

1 kg rogvleugels
500 gr champignons (fijngemalen)
1 banaan (fijnggehakt)
1 appel(geschild en fijnggehakt)
2 kleine uien (fijnggehakt)
3 dl visfumet
1 dl room
200 gr broodkruim
1 dl azijn
50 gr boter
1 theelepel kerrie
1 el suiker
1 takje tijm
1 blaadje laurier
5 geplette peperbolletjes
eventueel peper en zout
sausbinder

Bereiding

- Een ui aanstoven en de champignonpuree toevoegen en binden met broodkruim.
- De tweede ui aanstoven en de appel even meestoven, de banaan toevoegen en laten suddren tot puree.
De kerrie, suiker, visfumet en room toevoegen en even inkoken, de fruitsaus eventueel kruiden en eventueel binden met sausbinder, mixen en zeven.
- De rogvleugels pocheren in gezouten water, geparfumeerd met azijn, de peperbolletjes, tijm en laurier, laten uitlekken.
Het kraakbeen verwijderen en de rog in 8 porties verdelen.
Vier porties rog met champignonpuree bestrijken, de overig porties erop schikken, ook met champignonpuree bestrijken en opwarmen in de oven.
- De rogpakketjes op warme borden schikken, overgieten met de fruitsaus en servern met gekookte rijst of gebakken aardappelen.

Rog met kappersaus, gegrilde tomaat en natuuraardappelen

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	jerryke.be			Sterren	

Ingrediënten

Voor 1 persoon:

1 stuk rog (300 g)
1 grote of 2 kleine tomaten
2 kleine aardappelen
1 koffielepel kappers
50 ml halfvolle melk
het sap van 1/2 citroen
1 citroenpartje
1 blaadje basilicum
1 koffielepel "express" van maizena
peper

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze gaar. Hak de basilicum fijn.
Snij de tomaat in 2 en schik op iedere helft wat basilicum.
Kruid de tomaten met wat peper en plaats ze 20 minuten in de oven op 180°C.
Kook de rog gaar in 10 minuten.
Neem 50 ml van het kook vocht en voeg dit samen met de melk in een pannetje.
Voeg de maizena toe en laat gedurende 1 minuut koken onder voortdurend kloppen.
Voeg de kappers en het citroensap toe er breng de saus, indien nodig, op smaak met wat peper.
Schik de aardappelen, de tomaat, de rog en het citroenpartje op een bord en giet de kappersaus over de vis.

kcal 325

Tip van Zwerver:

Voor de saus:

Boter smelten in een pan, daarbij één of meer eetlepels ciderazijn, even laten uitkoken en dan van het vuur kappers en een eetlepel olijfolie toevoegen. Dat is ook lekker.

Rog met schorseneren, kervel en mousseline met Hoegaarden

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Bert Allers .kookjij.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 rogvleugels
1 bosje schorseneren
1 bosje kervel
3 eierdooiers
1 flesje Hoegaarden
3 grote frituuraardappelen
2 dl room
120 gram geklaarde boter
olie en margarine
peper
zout

Bereiding

Was en schil de schorseneren.
kook ze beetgaar in kokend gezouten water
Laat de room zachtjes inkoken met de helft van de hOegaarden.
Was de kervel en maak droog.
Hak fijn.
Snijd de rogvleugels in 4 porties.
Voeg de schorseneren toe aan de room, breng op smaak met peper en zout en enkele druppels citroesap.
Was de aardappelen grondig en snijd ze met behulp van een groenteschaaf of rasp in fijne reepjes.
Spoel de reepjes onder koud water en pers ze uit.
Kruid met peper en zout.
Verhit een weinig olie in een pan met anti-aanbaklaag en verdeel hierin de aardappelreepjes over de hele pan.
Bak mooi bruin en krokant langs beide zijden.
Laat uitlekken op keukenpapier.
Snijd in fijne punten.
Zet een schaal met koud water klaar.
Warm de geklaarde boter lichtjes op.
Meng de rest van de Hoegaarden met de eierdooiers, een weinig peper en zout en klop dit mengsel van het vuur schuimig in een steelpannetje.
Plaats het steelpannetje nu op een zacht vuur en blijf tevig kloppen in '8'vorm tot er zich een stevig schuim vormt.
Dompel de bodem van het pannetje even in koud water en blijf verder kloppen.
Voeg geleidelijk aan en al roerend, de gesmolten boter toe.
Bak de rogvleugels goudbruin in half margarine en half olie.
Kruid met peper en zout.
Meng tot slot de kervel bij de schorseneren.
Verdeel de schorseneren over de borden, schik er de roggevleugels en de aardappelkrokantjes bij en werk het geheel af met de mousseline van Hoegaarden.

Rog met tartaarsaus en asperges

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	Copyright © 2003 [Jean-Pierre] smulhoek.vanjepi			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen.

200 gram rog,
300 gram asperges,
gehakte peterselie,
2 el tartaarsaus.

Bereiding

De asperges schoonmaken en 20 minuten koken.

De rog 10 minuten koken in water.

De rog en de asperges op een bord schikken.

De tartaarsaus over de rog gieten en afwerken met de gehakte peterselie.

Rog met witloof en kappertjes

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	foodstyling.be			Sterren	

Ingrediënten

4 rogvleugels (samen 1 kg),
1 kg witloof,
het sap van 1 citroen,
1 el suiker,
4 el kappertjes,
4 el gehakte peterselie,
50 g boter,
2 el bloem,
zout en peper.

Bereiding

Snij het witloof in julienne (staafjes van 4 cm op 1/2 cm) en bak ze op hoog vuur in een klontje boter met de suiker en het sap van 1/2 citroen.
Houd het witloof warm.
Wentel de rog in de bloem vermengd met zout en peper.
Bak de vis gaar in een klontje boter (langs weerskanten) .
Verdeel het witloof op warme borden en schik de stukken vis op de groenten.
Zet de vispan terug op hoog vuur en laat de rest van de boter hierin lichtbruin kleuren.
Blus met het overige citroensap en roer er de peterselie en de kappers door.
Giet de schuimende boter over de vis.
Dien op met gekookte of gestoomde aardappelen.

Rolmops

Menugang	bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	Leo Lugtenburg			Sterren	

Ingrediënten

4 nieuwe haringen
4 deciliter blanke azijn
1 eetlepel zout
1 theelepel suiker
1 in reepjes gesneden rood en groen Spaans pepertje
2 laurierbladen
4 zout-zure augurkjes
4 houten prikkers
1 in ringen gesneden ui
1 in dunne plakjes gesneden citroen.

Bereiding

Verwijder van de haringen de staart. Spoel de filets onder koud water af. Breng intussen de azijn met 1 deciliter water aan de kook. Voeg het zout, de suiker, de pepertjes en de laurierbladen toe. Laat het mengsel enkele minuten koken en laat het daarna koud worden. Leg op elk filet een augurkje. Rol ze op en steek ze vast met een houten prikker. Doe ze in een schoongemaakte pot. Stop er de ui en de citroen tussen. Schenk er zoveel van het azijnmengsel bij dat alles ruim onder staat. Sluit de pot en laat alles een paar dagen in de koelkast staan. Schut de pot elke dag even heen en weer.

De rolmopsen zijn in de koelkast 10 dagen te bewaren.
Bij zoute haring geen zout aan het azijnmengsel toevoegen.

Rolmops - zure haring

Menugang	bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

6 haringen

12 augurkjes

½ liter witte azijn

1 rode peper

3 blaadjes laurier

5 kruidnagelen

½ eetlepel mosterdzaad

2 uien

1 citroen

cocktailprikkers

Bereiding

Maak de haringen schoon en fileer ze.

Leg op elke haringfilet een augurkje, rol dit op en zet het vast met een cocktailprikker.

Leg de rolletjes in een weckpot.

Snij de citroen in schijfjes en steek deze tussen de rolletjes.

Hak de ui grof en doe deze met de peper, laurier, kruidnagelen, mosterdzaad en azijn in een pan en breng dit aan de kook.

Laat het tot lauw afkoelen.

Giet nu de azijn over de rolletjes; deze moeten onderstaan.

Sluit de pot af en laat deze minstens 4 dagen voor gebruik staan.

Roodbaarsfilet in zoetzure saus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	edsreceptensite.nl			Sterren	

Ingrediënten

750 g roodbaarsfilet,
¼ l wijnazijn,
90 g suiker,
1/3 l sinaasappelsap,
2 blikjes tomatenpuree,
1 afgestreken eetl. maïzena,
2 uien,
blikje gesneden champignons,
2 eieren,
1 kopje olie,
zout,
peper,
bloem

Bereiding

Vermeng wijnazijn met suiker, sinaasappelsap en tomatenpuree en laat alles 10 min. zachtjes pruttelen.
Maak de maïzena aan met 2-3 eetl. koud water en bind hiermee de saus.
Bestrooi de gewassen visfilets met zout en peper, wentel ze door de bloem en de geklutste eieren en bak ze in de hete olie goudbruin.
Neem de filets uit de pan en laat ze uitlekken.
Strooi de reepjes ui en de champignons in het bakvet en fruit ze 3-4 min.
Leg de vis op een schaal, garneer met de champignons en giet de saus erover.
Geef er gekookte rijst bij.

Schelvis met bruine jus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	edsreceptensite.nl			Sterren	

Ingrediënten

8 moten schelvis á 100 g,
2 eetl. olie,
2 eetl. boter,
3 eetl. azijn,
1 flesje kappertjes,
zout,
peper

Bereiding

Droog de moten goed gewassen vis af en wrijf ze in met peper en zout.
Verhit de olie in de pan en bak de vis aan alle kanten goudbruin.
Neem de moten uit de pan, leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Voeg de boter bij het bakvet en laat deze bruin worden.
Giet de bruine boter over de vis.
Doe azijn in de pan, verhit dit kort en giet dit ook uit over de vis.
Ten slotte strooi er kappertjes over en geef er gekookte aardappels en een komkommersalade bij.

Schnitzel van Griet met limoensaus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Bert Allers			Sterren	

Ingrediënten

650 gram grietfilet
kruim van 1 casinobrood
65 gram boter
1 1/2 limoen
3 eieren
peper
zout
4 el olijfolie
5 takjes dille
Voor de limoensaus
1 1/2 rode paprika
250 ml olijfolie extra vierge
3/4 ltr visfond
1 1/2 limoen

Bereiding

Schil de paprika's met een dunschiller en ontzuur ze door ze ca 3 uur in de olijfolie te leggen.
Verwijder het vel van de grietfilets en snij er 5 schnitzels van.
Maak het broodkruim fijn in de keukenmachine.
Klop de eieren los met peper en zout.
Doopt de schnitzels aan een kant in het ei en druk dezelfde kant in het broodkruim.
Verwarm de boter met de olie en bak de grietschnitzels in 8 min. aan de gepaneerde kant bruin.
Snijd 5 mooie schijfjes van de limoen, pers de punten van de vrucht uit.
Snijd voor de saus het vruchtvlees van de paprika's in blokjes.
Breng de visfond met de paprika aan de kook en laat even koken.
Voeg de olijfolie toe en laat de saus op laag vuur binden.
Breng de saus op smaak met het uitgeperste limoensap, peper en zout.
Uitserveren:
Verdeel de schnitzels op verwarmde borden en schep een beetje saus eraan.
Leg op elke schnitzel een schijfje limoen en een takje dille.

Heerlijk met aardappelpuree met garnalen.

Ontzuren van paprika's, 3 uur in de olijfolie

Scholfilet met kerrieroom uit de oven

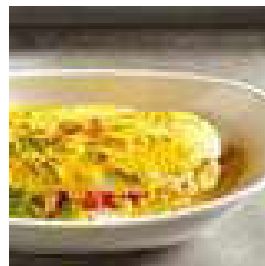
Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Kookboek 'Over Vis & Vis'			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

8 (diepvries) scholfilets
sap van ½ citroen
zwarte peper, versgemalen
150 g wortel, julienne gesneden
1 eetlepel olijfolie
200 g prei, in dunne ringetjes
2 eetlepels kerriepoeder
200 ml kookroom
2 eetlepels verse koriander of
platte peterselie, gehakt

Suggestie andere vis:
roodbaars, forel



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Laat de scholfilets eventueel ontdooien.
Besprenkel ze met citroensap en strooi er zout en peper over.
Kook de wortel in ruim kokend water in 3-4 minuten beetgaar.
Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de preiringetjes 2-3 minuten.
Vet een lage ovenschaal in en leg er 4 scholfilets in.
Verdeel ¾ van de wortel en prei over de filets en strooi er wat zout en peper over.
Leg de andere scholfilets precies op de andere filets, zodat een soort sandwiches ontstaan.
Verdeel de rest van de wortel en prei erover.
Bak de kerriepoeder zachtjes in het bakvet van de prei tot het gaat geuren en roer de room erdoor.
Breng de saus op smaak met zout.
Schenk de kerrieroom over de vis.
Schuif de schaal in de oven en laat de scholfilets in 20-25 minuten gaar worden.
Serveer met een salade van Chinese kool.

Serveertips

Chinese koolsalade: snijd een halve Chinese kool in dunne reepjes en meng ze met partjes sinaasappel en een dressing van sinaasappelsap, mosterd en olijfolie.
Strooi er cashewnoten over.

Scholfilet met limoen

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	visrecepten			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

600 g scholfilets
zout, versgemalen peper
600 g winterwortel
1 limoen
50 g roomboter
75 ml slagroom
3 eetlepels bieslook, heel fijngeknipt



Bereiding

Voorbereiding

Wrijf de scholfilets in met zout en peper en laat ze even liggen. Snijd de wortels in plakjes en kook ze in een pan met weinig water en wat zout in 15 minuten gaar. Boen de limoen schoon en rasp er een ½ eetlepel groene schil af. Pers de limoen uit.

Bereidingswijze

Smelt de boter in een koekenpan en roer 1 eetlepel limoensap en de ½ eetlepel geraspte limoenschil erdoor.

Leg de scholfilets erin en smoor ze afgedekt in 8-10 minuten heel zachtjes gaar.

Giet de worteltjes af en schenk de slagroom en 2-3 eetlepels kookvocht erbij.

Pureer de worteltjes met de staafmixer tot een gladde puree.

Voeg zout en peper toe en warm de wortelpuree nog even zachtjes door.

Schep de puree op vier borden en leg de scholfilets erop.

Kook het smoorvocht op hoog vuur even in en schep het over de scholfilets.

Strooi het bieslook erover.

Serveertips

Lekker met risotto.

TIP

Vervang de limoen door citroen

Schotse makreel

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

4 makrelen
4 tomaten
1 flinke ui
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel havermeel
zout
peper

Bereiding

Pel de ui en snijd hem in ringen.
Vet een ovenschaal in met 1 eetlepel olijfolie, leg hier de uienringen in en bestrooi het met de helft van de havermeel en iets peper en zout.
Sprenkel er nog wat olie over, dek het geheel af met aluminiumfolie en zet het in een oven van 180 C.
Snij de drooggedepte makrelen aan één kant drie keer in en doe daar de rest van het havermeel in.
Haal de schaal uit de oven en leg de makrelen op de uienringen met de insnijdingen naar boven.
Snijd de tomaat in stukken en leg dit op de makrelen.
Druppel er nog wat olie over en breng het op smaak met zout en peper.
Laat het geheel nog 25 minuten in de oven bakken tot de makrelen mooi bruin worden.

Snoek met bieslook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	chello2005			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

8 moten snoek, ca. 5 cm. dik;

4 dunne schijfjes limoen-of citroen;

2 eetlepels limoen-of citroensap;

zout; witte peper uit de molen;

3 eetlepels bloem, gezeefd;

3 eetlepels(zonnebloem)olie;

75 gram boter, bijvoorkeur licht gezouten;

2? eetlepel fijngesneden bieslook;

Voor de garnering:

4 kerstomaatjes; 4 bosjes a 12 bieslooksprietten

Hulpmiddelen

Pan met dikke bodem; keukenpapier; bakpan; schaal

Bereiding

Voorbereiding

Spoel de vis onder stromend koud water. Leg de moten 2 minuten in ruim kokend water waaraan enkele limeon-of citroenschijfjes zijn toegevoegd. Spoel ze daarna onder koud water zolang tot de vis volkomen is afgekoeld. Verwijder daarna de schubben en spoel de mootjes opnieuw onder stromend koud water. Maak de moten vervolgens droog met keukenpapier en wrijf ze in met limoen-of citroensap. Laat de vis tenminste 10 minuten liggen. Maak de moten daarna opnieuw droog en wrijf ze in met wat zout en peper. Wentel ze vervolgens door de bloem. Schud overtollige bloem eraf.

Bereidingswijze

Verhit een bakpan en laat de olie er even door walsen. Voeg 25 gram boter toe. Wacht tot het schuim van de boter vrijwel geheel is verdwenen. Temper de warmtebron. Bak de moten in 12-15 minuten aan alle kanten goudbruin en gaar.

Serveertips

Presentatie: neem de vis uit de pan en leg de motennaast elkaar in het midden van een voorverwarmde schaal. Verwijder olie en boter uit de pan. Laat onmiddellijk daarna 50 gram boter in de pan heet worden. Schenk de hete en bruisende boter over de snoekmoten. Strooi er fijngesneden bieslook over. Garneer het gerecht door er gehalveerde tomaatjes en bosjes bieslook bij te leggen.

Geef gekookte aardappelen(Opperdoezer Ronde)en gesmoorde komkommer of courgettes erbij.

Van snoek wordt gezegd dat ze in de herfst het beste smaakt. Eerlijk gezegd smaakt de snoek mij ook in de zomer goed. De aanvoer van verse snoek vindt vrijwel altijd plaats tijdens en vrij kort na een periode met ruig, stormachtig weer. Bij de vishandel wordt verse snoek in moten verkocht. Het nadeel van de snoek is dat ze vrij veel graten bevat hetgeen de meeste Nederlanders niet aanstaat. Over de juiste bereidingswijze van snoek lopen de meningen nogal uiteen. De een beweert dat de snoek onmiddellijk

Snoek met bieslook

na de vangst moet worden schoongemaakt en leeg moet bloeden om zijn rietachtige smaak kwijt te raken. Anderen wassen de bek uit met wat azijn en/of spoelen de vis in water waaraan azijn is toegevoegd. Wanneer men de vis daarna hangend laat drogen zullen de fijnste graten als het ware in het visvlees zijn opgelost.

Snoekbaars met ansjovisboter

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

4 snoekbaarsfilets
1 dl maisolie
zout
4 eetlepels selderijblaadjes
1 glas witte wijn
8 ansjovisfilets
2 eetlepel kappertjes
150 gram boter
4 eetlepels room zout

Bereiding

Dep de visfilets droog en bestrooi ze met zout.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de visfilets aan beide kanten goudbruin.
Doe ondertussen het glas wijn in een sauspan en kook deze tot een derde deel in; neem de pan van het vuur.
Spoel de ansjovisfilets af onder de kraan en snijd ze in reepjes.
Doe ze samen met de kappertjes en de boter bij de wijn en roer tot de boter gesmolten is.
Voeg de room toe en verwarm de saus opnieuw, maar laat hem niet koken.
Leg de filets op verwarmde borden, giet de saus erover en bestrooi het tot slot met de selderijblaadjes.

Snoekbaars met tomaten

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

800 gram snoekbaarsfilet

1 theelepel citroensap

1 theelepel zout

6 tomaten

100 gram doorregen spek

1 ui

10 cl droge witte wijn

1 hard gekookt ei

2 sjalotjes

100 gram mayonaise

3 eetlepels yoghurt

4 theelepels milde mosterd

peper

olie

Bereiding

Spoel de visfilets onder koud stromend water af, dep ze droog, besprenkel ze met het citroensap en bestrooi ze met 1 theelepel zout.

Was de tomaten, droog ze af, snijd 4 tomaten aan de bovenkant kruiselings in en bestrooi deze met wat zout. Ontvel twee tomaten en snijd ze in stukjes.

Snijd het spek en de schoongemaakte ui klein.

Verwarm de oven voor op 200 C. Bestrijk een ovenvaste schaal met olie.

Leg de visfilets in de schaal en leg de tomaten tussen de vis.

Bak het spek in een pan uit en bak de ui in het spekvet lichtbruin, voeg de stukjes tomaat toe, roer alles goed door elkaar, voeg de witte wijn toe en schenk het mengsel over de visfilets.

Laat de vis op de middelste richel van de oven in 10 - 15 minuten gaar worden.

Pel het ei en hak het fijn.

Maak de sjalotjes schoon, snijd ze klein en vermeng ei en sjalotjes met de mayonaise, de yoghurt en de mosterd.

Voeg naar smaak nog wat zout en peper aan de saus toe.

Snoekbaars ovenschotel

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

1 flinke prei
2 eetlepels boter
3 lente-uitjes
100 gram champignons
1 kilo snoekbaarsfilets
peper
zout
1 eetlepel citroensap
paar takjes dille
2 dl droge witte wijn
1 bekertje crème fraîche
100 gram hollandse garnalen
cayennepeper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 C.
Snijd de prei en lente-ui in ringen, de champignons in plakjes.
Verhit de boter in een koekenpan en fruit hierin de prei.
Doe de lente-ui en champignons erbij en laat het even meebakken.
Doe het geheel over in een ovenschaal.
Dep de snoekbaarsfilets droog, bestrooi ze met zout en peper en sprenkel er citroensap over.
Leg de filets op het preimengsel en strooi er wat dille over.
Vermeng de wijn met crème fraîche en breng dit op smaak met een snufje cayennepeper.
Schenk dit over de vis, sluit de ovenschaal af en zet de schaal 30 minuten in de oven.
Haal het deksel eraf, meng de garnalen erdoor en laat het nog 15 minuten zonder deksel in de oven garen.

Snoekbaarsfilet met groene kool en spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Wok	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigdheden : - voor 4 personen -

700 g snoekbaarsfilet

150 g mager spek

1 kleine groene kool

3 sjalotten

het sap van anderhalve citroen

2 dl vleesbouillon

5 dl kippenbouillon

2 eiwitten

50 g boter

een mespuntje gemalen nootmuskaat

peper en zout



Bereiding

Bereidingswijze : (45 + 10 minuten)

1. De snoekbaarsfilet spoelen en droogdeppen. De helft van de vis een half uurtje in de diepvriezer leggen en daarna fijnmalen door een vleesmolen of met een cutter. De eiwitten toevoegen, samen met de vleesbouillon, peper, zout en wat citroensap. Goed mengen en koel wegzetten.
2. De andere helft van de snoekbaars in blokjes verdelen en besprenkelen met het resterende citroensap, kruiden en eveneens wegzetten.
3. De groene kool wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. De sjalotten versnipperen. Het spek in reepjes snijden, de kervel plukken.
4. Boter in de wok verhitten en hierin de sjalotten en het spek roerbakken. De fijngesneden kool toevoegen, even laten meestoven en bevochtigen met de kippenbouillon. Aan de kook brengen, afdekken en de bereiding nog een vijftal minuten laten pruttelen.
5. Van de gehakte snoekbaars balletjes rollen. Indien de balletjes onvoldoende kleven, wat paneermeel toevoegen. De snoekbaarsballetjes op de groene kool schikken en één minuut laten meestoven. Daarna de in blokjes verdeelde snoekbaars toevoegen en nog één minuut laten meesudderen. Kruiden met peper, zout, nootmuskaat en citroensap. Serveren met rijst.

Snoekfilet in een kruidensaus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	edsreceptensite.nl			Sterren	

Ingrediënten

750 g snoek,
1 eetl. boter,
1 ui, zout,
1/8 l witte wijn,
sap van 1 citroen,
1/8 l melk,
¼ l witte saus (pakje),
1 theel. aroma,
witte peper,
1 theel. gedroogde dille,
1 eierdooier,
2-3 eetl. slagroom

Bereiding

Snijd de vis in 4 moten van 2 cm. dik.
Spoel de filets af onder stromend water, maak ze droog met keukenpapier.
Bestrijk een braadpan met boter, bestrooi deze met gesnipperde ui en leg daar de vis op.
Zout de filets licht en overgiet ze met witte wijn en citroensap.
Stoof ze 10 min. op laag vuur, neem ze daarna uit de pan en leg ze op een warme schaal.
Roer een mengsel van water, melk en sauspoeier door het visnat en laat het kort sudderen.
Breng het sausje op smaak met aroma en witte peper, voeg dan de dille toe.
Kluts de eierdooier door de room en roer deze door de saus.
Doe de moten op 4 borden, en verdeel de saus over de vis.
Gekookte aardappelen is er lekker bij.

Tagliatelli met sprout, auberginekaviaar en pepers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

- voor 4 personen -

15 gerookte sprotjes

500 g tagliatelle

1,5 dl olijfolie

2 halve geroosterde pepers (zo te koop)

1 aubergine

teentje knoflook

sap van ½ citroen

peper en zout



Bereiding

Bereidingswijze : (60 + 10 minuten)

1. Fileer de sprotjes, verwijder de kleine graatjes en verdeel in twee.
2. Rol de aubergine in aluminiumfolie en laat een uur garen in de oven op 180°C.
3. Hak de knoflook en stoof in de helft van de olijfolie.
4. Snijd de aubergine overlangs open, haal het vruchtvlees eruit met een lepel en hak fijn. Maak aan met citroensap en de knoflookolie. Breng op smaak met peper en zout.
5. Snijd de pepers in reepjes.
6. Kook de tagliatelle al-dente in gezouten water en giet af.
7. Roer de stukjes sprout en pepers met de resterende olijfolie onder de tagliatelle.
8. Verdeel de kaviaar d'aubergine over diepe borden en serveer er de tagliatelle over.

Tip :

Sprot is de kleinste spruit uit de haringfamilie en wordt vooral gepekeld of gerookt verkocht.

Tapa met hondshaai

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Tapas	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigdheden : - voor 4 personen -

500 g hondshaai (zonder kraakbeen)
1 koffielepel paprikapoeder
1 teentje knoflook
1 eetlepel oregano
1 koffielepel witte azijn
4 eetlepels olijfolie
peper en zout

Voor het frituren:

100 g bloem
15 cl olijfolie

Bereiding

Bereidingswijze : (10 + 10 minuten)

1. Snijd het visvlees in blokjes van 3 cm en bestrooi met paprikapoeder, geperste knoflook, oregano, peper en zout.
2. Giet er de olijfolie en de azijn over.
3. Meng en laat 2 uur marineren in de koelkast.
4. Droog de vis af en draai de stukjes in de bloem.
5. Giet de olijfolie in een wok en laat heet worden.
6. Leg de vis in de dampende olie en laat 3 à 4 minuten frituren tot de haai langs alle kanten een mooie bruine kleur heeft en serveer.

Tip :

Hondshaai heeft smeuïg, vast visvlees dat in de Provençaalse, Spaanse en Griekse keuken populair is. Enkel kraakbeen, dus geen graten. Lekker met paprika, sperzieboontjes.



Temaki sushi met heilbot en citroengras

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron	20-11 'The Atmosphere Company'			Sterren	

Ingrediënten

Temaki sushi "handgewikkeld" met heilbot en citroengras (10 personen)

400 gr su meshi
8tl fijne basterdsuiker
260 gr heilbot gerookt
10 blaadjes citroengrass/mellisse
1 bakje shisu
3 noribladeren

Voor de limoen mayonaise:

3 el mayonaise
1 tl wasabi
1/2 limoen
1 el crème fraîche

Benodigdheden:

bekken
snijplank
schaar
spatel
lepel

Bereiding

Bereidingstijd: 14 minuten

Spatel de basterdsuiker door de su-meshi en zet apart onder een vochtige doek.

Snijd de heilbot in gelijke plakken en knip de shisu van het plantje.

Haal de steeltjes van de melisse en was deze.

Als er geen melisse beschikbaar is kan er voor gekozen worden om de bij de rijst sereh mee te koken.

Snijdt de nori in vieren.

Schep in het midden 2 eetlepels su-meshi en smeer een klein laagje limoenmayonaise op de su-meshi.

Leg hierop de heilbot, citroenmelisse en shiso en rol de sushi als een puntzakje dicht

Serveer eventueel wat wasabi bij dit gerecht.

Teriyaki kabeljauw

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Japans
Bron worldcook.net

Soort Vis
Type Grill

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

750 GRAM KABELJAUWFILET, met vel
1 UI, gesnipperd
4 EETLEPELS SOJASAU
2 EETLEPELS GEMBERJAM
4 EETLEPELS WITTE WIJN
2 EETLEPELS OLIE



Bereiding

Doe, voor de marinade, de ui, sojasaus, gemberjam, wijn en olie bij elkaar en roer goed.
Leg de kabeljauw op een ovenrek met de velkant omlaag.
Verdeel de helft van de marinade met een kwastje over de bovenkant van de vis.
Grill de vis 7 minuten.
Verdeel nu de rest van de marinade over de vis en grill nog eens zeven minuten.

Terrine van rog met paprika

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	foodstyling.be			Sterren	

Ingrediënten

1,5 kg rog,
3 rode paprika,
2 gele paprika,
50 g olijven,
30 g kappertjes,
2 el olijfolie,
zout en peper

Bereiding

Pocheert of stoom de rog en verwijder het vlees van de graat met een lepel.
Rooster de paprika en pel ze.
Snijd de paprika in dunne reepjes en laat vermeng met olijfolie, zout en peper.
Schik een laagje paprika op de bodem van een terrine en verdeel er een laagje vis op.
Verdeel hierop een, laagje grof gehakte olijven en kappertjes op.
Bouw de terrine op in laagjes tot al de ingrediënten opgebruikt zijn.
Zet een plankje met een gewicht op de terrine en laat 6 uur opstijven in de koelkast. (Gebruik geen gelatine, de rog bevat er genoeg).
Dien op met een frisse citroenvinaigrette

Tomaat garnaal met coulis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	krabbetje.be			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen.

1 kg ongeschilde dagverse Vlaamse garnalen (330 g gepeld)
2 eetlepels olijfolie
2 uitjes
4 tomaten
2 schijfjes verse gemberwortel
3 eetlepels pikante tomatensaus
2 eetlepels appelazijn
2 eetlepels droge sherry
cayennepeper
8 blaadjes sla
1 eetlepel bieslook
zout



Bereiding

1. Pel de dagverse Vlaamse garnalen, vries de pellen en koppen in.
2. Snijd de ui en gemberwortel fijn.
Fruit ze 30 seconden in de olijfolie.
Voeg 1 dl water, de tomatensaus, azijn, sherry, cayennepeper naar smaak en een weinig zout toe.
Kook alles 3 minuten op middelhoog vuur tot een dikke coulis, laat afkoelen en plaats hem dan 4 uur in de koelkast.
3. Hol de tomaten uit en vul ze op met garnalen.
Giet een spiegel tomatencoulis op het bord, leg de gevulde tomaat erop.
Versier met wat gesnipperde bieslook en slablaadjes.

Torentje van doornhaai, fris   en saffraan velouté

Menugang	Tussen gerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	20-11 'The Atmosphere Company'			Sterren	

Ingrediënten

1,4 kg doornhaai
100 gr bloem
10 gamba's, schoon zonder darmkanaal
100 gr grano duro bloem + 2 el geelwortel
2 glazen witte wijn
1 glas melk
1 krop frisse  , gewassen en geplukt. (Alleen het jonge blad)
olie om in te bakken

Voor de visfond:

2 kg visgraat
1/2 selderij, in blokjes
1 kleine winterwortel, in blokjes
2 sjalotten, fijngehakt
1 laurier
1 takje tijm
1 lt water

Voor de velouté:

1/2 lt water
100 ml room
100ml crème fraîche
5 gram saffraan stempels
4 eierdooiers
100ml room

Benodigdheden: ruime pan
middelgrote pan
2 bekkens
koekenpan
10 stekers van 6 cm doorsnee
garde
snijplank
koksmes
zeef
passeerdoek

Bereiding

Bereidingstijd: 48 minuten

Bereidingswijze:

Start met het opzetten van de visfond.
Doe al de ingrediënten in een ruime pan en zet deze op voor maximaal 30 minuten.
Leg de zeef op de andere pan en leg hierin de passeerdoek, giet hierdoor de fond.

Torentje van doornhaai, fris  en saffraan velouté

Kook de fond op en breng deze verder op smaak met wat zeezout.

Zodra de fond klaar is, kan gestart worden met het opzetten van de velouté.

Meet de hoeveelheid fond af die aangegeven staat en hou de rest apart voor het stoven van de haai.

Zet de fond op met de saffraan en laat rustig trekken zonder te koken.

Ondertussen kan de haai rondom gearomatiseerd worden met peper en zeezout en daarna gebloemd.

Bak de haai aan in de olie tot die rondom mooi bruin is.

Blus af met de witte wijn.

Voeg de melk en voldoende fond toe, zodat de haai volledig onder het vocht staat.

Stoof de haai in 16 minuten gaar.

Haal de haai uit het vocht en laat afkoelen.

Zodra de haai afgekoeld is, kan de haai geplukt worden.

Zet het vlees apart.

Maak de velouté af met de 100 ml room en de crème fraîche.

Maak een liason van de eidooiers en de room, hiermee zal de soep op het laatst gebonden worden.

Bloem de gamba's en bak deze vlug aan elke zijde 1 1/2 minuut.

Kook de velouté op en bind deze met de liason.

Zodra de liason is toegevoegd, mag de soep niet meer opgekookt worden.

Zet part op een warme plek samen met de gamba's.

Zet een steker in een diep bord en doe als eerste laag het haaienvlees.

Daarop de frise , het liefst aangemaakt met dressing of een mooie olie, met daarop de lauwwarme gamba.

Verwijder de steker en giet de veloute erop.

Verpakte griet

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	jerryke.be			Sterren	

Ingrediënten

600 g grietfilet
200 g ham
4 plakjes Ambiorixkaas
2 peren (Conference)
1 eetlepel bieslook (fijngehakt)
4 blaadjes munt
2 dl visfumet
4 dl water
1 ei
100 g roomboter
400 g suiker
200 g bladerdeeg
peper
zout

Bereiding

De grietfilets overlans doorsnijden. De verkregen stukken op smaak brengen met peper en een weinig zout en tussen de gehalveerde filets telkens een plakje ham en een plakje kaas leggen.

Het bladerdeeg in vierkanten van twaalf centimeter zijde verdelen. De gevulde grietfilets onderaan op de vierkantjes bladerdeeg schikken, zodat bij het dichtvouwen een driehoek verkregen wordt. Het ei loskloppen met een snuifje zout en het bladerdeeg ermee instrijken. De randen eveneens dichtkleven met het ei.

Een suikerstroop bereiden door de suiker in het water op te lossen en aan de kook te brengen. De peren schillen en gaar pocheren in de suikerstroop.

De pakjes bladerdeeg gedurende een twintigtal minuten bakken in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Ondertussen de visfumet tot een derde laten inkoken en er een flinke noot boter doorroeren. De saus niet meer laten koken. Op smaak brengen met peper en zout en op het laatst het bieslook toevoegen. Op warme borden de pasteitjes centraal schikken, ernaast wat saus gieten, de peertjes in waaivorm versnijden en op het bord schikken. Garneren met een blaadje munt. Warm serveren.

Vis in room

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	De Telegraaf			Sterren	

Ingrediënten

Nodig voor 4 personen:

600 gr kraakverse doradefilet,
sap van 1 limoen,
2 tenen knoflook,
stukje verse gemberwortel,
50 ml kokosroom,
flink bieslook, fijn gehakt,
peper en zout,
1 rijpe avocado
vier takjes basilicum.



Bereiding

Spoel de filet goed af en snij in kleine blokjes.
Doe in een schaal en vermeng met het limoensap.
Het zuur van de limoen werkt fermenterend, dus garend.
De vis zal ook wit worden.
Zet een half uur in de koelkast.
Pel knoflook en schil de gember.
En nu hakken, zo fijn als je maar kan.
Meng met de room en het bieslook, doe de vis erbij en laat weer even in de koelkast staan om de smaken te binden.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveer met schijfjes avocado en blaadjes basilicum.

Vis in zure saus Sambal daeng yu

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Maleisisch
Bron worldcook.net

Soort Vis
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 KG HAAI OF ANDERE WITTE VIS, in kleine stukjes
4 GROENE PEPERS
STUKJE GEMBERWORTEL, geraspt
3 TEENTJES KNOFLOOK, gesnipperd
HANDJE GROENE UIEN, gesnipperd
1 UI, in plakken
2 EETLEPELS TAMARINDE PULP
1 EETLEPEL SUIKER



Bereiding

Pureer de pepers met de gember, de knoflook en de suiker en roerbak dit twee minuten.

Voeg de vis toe, de tamarinde en de ui, roer het geheel om en laat het tien minuten sudderen.

Roer de groene ui erdoor.

Vis met citroengras

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	worldcook.net			Sterren	

Ingrediënten

4 MOTEN WITTE VIS
3 STENGELS CITROENGRAS, gesnipperd
2 RODE PEPERS, gesnipperd
2 TEENTJES KNOFLOOK, gesnipperd
STUKJE GEMBERWORTEL
1 UI, gesnipperd
1 CITROEN
4 EETLEPELS OLIE
ALUMINIUM FOLIE



Bereiding

Leg elke moot vis op een stuk aluminium folie.
Strooi er zout en peper op naar smaak.
Snijd de helft van de citroen in plakjes en pers de andere helft uit.
Meng de citroengras met de pepers, de knoflook, de gember, de ui en het citroensap.
Verdeel dit mengsel over de vis en druppel de olie erover.
Vouw de pakketjes dicht en bak ze 25 minuten in de oven op 190 graden.
Vouw de pakketjes open en leg een plakje citroen op de vis.

Vis, in olie gekookt - Karper

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Frituur	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

750 gr karper, gesneden in moten van 1 1/2 cm (u kunt ook kabeljauwmoten nemen)

1 lente-ui

10 gr gember

3 eetlepels sesamolie

Smaakgevers:

3 eetlepels sojasaus

1 1/2 eetlepel azijn

2 eetlepels suiker

4 eetlepels kippenbouillon

Marinade:

1 eetlepel rijstwijf of sherry

3 eetlepels sojasaus

1 theelepel vijfkruidenpoeder

Bereiding

Hak de lente-ui en gember fijn, marineer 30 minuten de vis met de ingrediënten van de marinade en vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.

Frituur de vis enkele minuten in verhitte olie tot ze goudbruin is.

Laat haar vervolgens op keukenpapier uitlekken.

Verhit 3 eetlepels sesamolie in een wok.

Voeg de ui, de gember en de ingrediënten van de smaakgevers toe.

Breng het geheel aan de kook en voeg de vis toe.

Zet het vuur laag en laat het gerecht 3 minuten sudderen, tot al het vocht is opgenomen.

Laat de vis afkoelen en serveer.

Vlaamse kabeljauw

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron worldcook.net

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 GRAM KABELJAUW
1 UI, gesnipperd
1 CITROEN, in plakjes
HANDJE PETERSELIE, geknipt
1/4 LITER WITTE WIJN
50 GRAM BOTER, in blokjes
4 EETLEPELS PANEERMEEL



Bereiding

Leg de uien op de bodem van een ingevette ovenschaal.
Leg de vis erop en bestrooi hem met zout en peper.
Giet de wijn erover en bak de schotel 20 minuten in de oven op 180 graden.
Giet de vloeistof in een pannetje, breng het aan de kook en kook het in tot de helft.
Doe het vuur uit en klop geleidelijk de boter erdoor.
Roer de paneermeel erdoor en giet dit over de kabeljauw.
Leg de plakken citroen erop en bestrooi met peterselie.

Voorn uit lausitz

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Oven	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

- circa 1 kg voorn
- sap 1 citroen

DE MARINADE:

- 1 ui (heel fijn gehakt)
- geraspte schil 1 citroen
- peterselie
- 1/4 l wijnazijn
- bloem
- 50 g olijfolie om te braden

DE SAUS:

- 3 uien (in ringen)
- 6 tomaten (ontvellen en in stukjes)
- 2 eetlepels witte droge wijn
- zout en 1 laurierblad

Bereiding

Vorbereitung

- maak de vis schoon en bedruppelen met citroensap
- meng de fijngesneden ui met de citroenrasp en de fijngehakte peterselie en roer de azijn erdoor
- leg de vis in deze marinade 2 uur afgedekt

Bereidingswijze

- haal uit de marinade en droogbetten
 - wentel de vis door de bloem
 - en bak hem aan beide kanten 5 min
 - pan van het vuur nemen en de vis in een vuurvaste schotel leggen
 - zet de pan met het braadvocht terug op het vuur en fruit de uiringen glazig en doe de tomaat erbij
 - blussen met de wijn en kruiden met zout en laurierblad
 - zacht 5 min laten koken
 - giet deze saus over de vis en schuif de afgedekte schaal in de hete oven
- BAKTIJD= 20 min op 220°C

Wijting bercy

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

4 wijtingen, schoongemaakt

1 bosje peterselie

150 gram sjalotjes

250 gram boter

zout

peper

3 dl droge witte wijn

250 gram champignons

2 laurierblaadjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 C.

Hak de peterselie fijn en snipper de sjalotjes.

Meng $\frac{3}{4}$ deel van de peterselie en de sjalotjes door 150 gram boter.

Breng het op smaak met wat zout en peper en vul de wijtingen ermee.

Vet een ovenschaal in en verdeel de rest van de peterselie en sjalotjes over de bodem.

Leg de vis erop, bestrooi met peper en zout en leg er stukjes boter op.

Snijd de champignons in plakjes en bak deze in de rest van de boter.

Voeg de champignons met de wijn en laurierblaadjes bij de vis.

Laat de vis in 15 minuten in de oven gaar worden; bedruip de vis om de 5 minuten.

Wijting in de oven

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

4 wijtingen, schoongemaakt

2 uien

30 gram boter

2 dl droge witte wijn

2 dl slagroom

bieslook

peterselie

zout

peper

8 plakjes rookspek

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 C.

Pel de uien en snijd ze in ringen.

Smelt iets boter in een koekenpan en fruit de uien hierin.

Vet een ovenschaal in, leg de uien erin en giet de witte wijn en de slagroom erover.

Hak de peterselie en bieslook fijn, voeg het aan het mengsel toe en roer alles goed dooreen.

Wrijf de wijtingen in met peper en zout en leg ze in het uimengsel.

Leg op iedere wijting 2 plakjes rookspek.

Laat het gerecht in circa 20 minuten gaar worden in de oven.

Lekker met gekookte aardappelen.

Wokschtel met hondshaai en asperges

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	monika.vanwalleghem@belgacom.net			Sterren	

Ingrediënten

900 gr hondshaai (zeepaling) in moten,
bundel asperges (naar believen) of diepvries,
wat worteltjes in schijfjes (of diepvriesschijfjes),
fles witbier type hoegaerden,
200 cl room,
klontje boter of olijfolie,
peper,
zout,
ev. maizena express

Bereiding

Kruid de moten hondshaai met peper en zout
Smelt klontje boter of wat olijfolie
Bak de moten hondshaai goed aan en gooi er de asperges in stukjes gesneden bij.
Voeg ook de in schijfjes gesneden worteltjes toe.
Roerbak wat.
Giet er een flesje hoegaerden bij en laat wat sudderen.
Als alles goed bijtgaar is voeg je de room toe en laat wat opdikken.
Dik eventueel saus nog wat op met maizena express
Heel lekker met kroketjes of frietjes

Zachtgegaarde schelvis met korstje van amandelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	visinfo.be			Sterren	

Ingrediënten

Benodigdheden : - voor 4 personen -

4 stukken schelvisfilet van 120 g
6 stronken witloof
125 g boter
125 g geschaafde amandelen (amandelpoeder)
bieslook
1 eidooier
olijfolie
nootmuskaat
peper en zout



Bereiding

Bereidingswijze : (20 + 20 minuten)

1. Maak het witloof schoon en snijd elke stronk in de lengte in 4. Leg het witloof in een pan met goed wat boter. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Bak het witloof goudbruin op vrij hoog vuur en laat het dan beetgaar stoven.
2. Maak een panade: meng zachte boter (op kamertemperatuur), amandelen en fijngehakte bieslook.
3. Kruid de schelvisfilets met peper en zout. Beleg de schelvisfilets met een laag panade en laat ze zachtjes garen onder de grill gedurende enkele minuten.
4. Klop een eidooier op samen met een scheutje water. Zet op een zacht vuur en blijf kloppen tot een schuimige massa is ontstaan. Haal de pan van het vuur en giet er al kloppend in een fijn straaltje olijfolie bij. Kruid met peper en zout.
5. Schik het witloof en de schelvisfilets op de borden. Lepel er de saus omheen.

Zeebaars in basilicumsaus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

600 gram zeebaarsfilet
2 eetlepels citroensap
zout
zwarte peper
4 eetlepels pijnboompitten
6 eetlepels pesto
¼ liter crème fraîche
8 eetlepels fijngehakte basilicum

Bereiding

Snijd de visfilets in gelijke stukken, besprenkel ze met citroensap en bestrooi ze met zout en peper. Verhit een droge koekenpan en rooster de pijnboompitten goudbruin; laat ze op een bord afkoelen. Breng nu in de koekenpan de pesto met de crème fraîche, al roerende aan de kook. Meng de helft van het basilicum erdoor en leg de stukken vis erin. Laat de vis, met een deksel op de pan, in 10 minuten zachtjes gaar worden; keer halverwege de vis. Breng de saus op smaak met zout en peper en strooi de pijnboompitten en de rest van de basilicum over het gerecht. Lekker met pasta.

Zeebaars in zeezoutkorst

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	20-11 'The Atmosphere Company'			Sterren	

Ingrediënten

Zeebaars in zeezout korst (10 pers)

5 grote zeebaars à 400 gram
2 citroenen
10 laurierblaadjes
1 bosje munt
5 kg grof zeezout
ongeveer 400 ml water

Benodigdheden: oven
grote ovenschaal of plateau
fileermes
koksmes
snijplank
dunschiller

Bereiding

Bereidingstijd: 35 minuten

Verwarm de oven voor op 220 graden.
Snijd de baars in bij de buik en verwijder de ingewanden.
Spoel schoon.
Hak de munt en laurier grof.
Verwijder met de dunschiller de schil van de citroenen.
Snijd deze in mooie reepjes en meng het met de gehakte kruiden.
Vul de baars met het kruidenmengsel.
Knijp de citroenen uit boven het zeezout en vermeng het zeezout verder met water tot er een zanderig geheel ontstaat.
Pas op dat de substantie niet te vochtig wordt.
Spreid een laag van het zeezout mengsel over de ovenschaalbodem van 2 centimeter.
Leg hierop de gevulde baars.
Dek af met de resterende zout.
Zet dit geheel in de oven voor 40 minuten.
Ga uit van 20 minuten voor 1 kg vis.
Zodra de tijd verstreken is, de vis zeker 10 minuten laten nagaren.
Vlak voor het serveren de korst open hakken en vanuit het zeezout serveren.

Zeebaars met Parmezaanse kaas

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

100 gram Parmezaanse kaas
25 gram vers wittebroodkruim
schil van ½ citroen
4 zeebaarsfilets met vel
2 eieren
10 eetlepels olijfolie
25 gram boter
zout
zwarte peper

Bereiding

Maak een mengsel van Parmezaanse kaas, broodkruim, citroenrasp, zout en peper.
Bestrooi de visfilets aan beide zijden met wat zout en peper.
Klop de eieren los in een diep bord en haal de visfilets er aan beide kanten door.
Druk de filets daarna goed in het kaasmengsel.
Verhit de olie met de boter in een grote koekenpan tot er damp afkomt en bak de filets ongeveer 4 minuten per kant gaar en goudbruin.

Zeelt met knoflook

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grillen/roosteren	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 schoongemaakte zeelten van elk 300 gram
- sap van 1 citroen
- zout, peper
- 2 teentjes knoflook
- 5 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel gedroogde kervel
- 1 eetlepel vers gehakte peterselie.

Bereiding

- 1.Roer zout ,peper en de kervel door het citroensap en wrijf de vis daarmee van binnen goed in;
- 2.Knijp de teentjes knoflook uit of maak ze goed fijn;
- 3.Roer de knoflook en de perselie door de olie;
- 4.Bestrijk de vis met de gekruide olie en rooster ze bij matige hitte aan beide kanten 10-12 minuten;
- 5.Smeer de vis tijdens het grillen voortdurend in met de gekruide olie.

Serveertips

Serveer met citroenschijfjes, gekruide en geroosterde tomatenplakken en stokbrood.

Zeepaling met broccolipuree (Hondshaai)

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1Kg zeepaling(hondshaai)

voor het pocheervocht:

1 visbouillon blokje

1kruidenblokje

room

dille

2 broccoli stronken (1Kg)

800Gr aardappelen

1 groentebouillon blokje

peper en zout

muscaat

één ei

Bereiding

Kook de broccoli beetgaar in zout water en de aardappelen gaar in zout water met het groentebouillon blokje.

maak ondertussen de visbouillon met kruidenblokje klaar en pocheer hierin de vis gedurende ongeveer 7 min.

bewaar de gepocheerde vis in aluminium folie in de oven bij 70°.

neem een gedeelte van het pocheervocht en laat dit tot de helft inkoken,voeg room en royaal dille toe en naar smaak een beetje citroensap.

Pureer ondertussen de broccoli en de aardappelen,en werk dit af met de kruiden en het ei, naar smaak een scheutje olijfolie.

Opdienen op een voorverwarmd bord,de vis reikelijk overgoten met de saus,bestrooit met peterselie.

Zeeuwse kreeft met crumble en gedroogde fruitstick

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	20-11 'The Atmosphere Company'			Sterren	

Ingrediënten

2 kreeften van 550 gram

voor de pompoenpuree

100 gram pompoen in blokjes

25 ml extra vierge olijfolie

peper en zeezout uit de molen

Voor de pompoenchutney

150 gram pompoen in blokjes

2 jeneverbes

1 knoflook

1/2 el rode peper gehakt

70 gram honing

5 el witte wijn azijn

1/2 el steranijszaad

sap van 1 limoen

90 gram krenten

50 gram amndelschaafsel

50 gram amandelpoeder

zeezout

Voor de crumble

50 gram bloem

2 snuffjes zout

1 el fijne suiker

20 gram amandelpoeder

30 gram boter, gesmolten

1/2 el vijfkruiden poeder

1/2 el gele curry poeder

Voor de fruitstick

1 conference peer

1 appel

1 stukje pompoen

4 blauwe druif

4 witte druif

Voor de vinaigrette

1 el pittige mosterd

1 el sherry azijn

1 el olijfolie

1 el zeer fijn gesneden bosui

1 el kuit van de kreeft

1 el gebruneerde amandelschaafsel

Geprint met Carta

Zeeuwse kreeft met crumble en gedroogde fruitstick

smaak met peper en zeezout. Dek af met aluminiumfolie en gaar verder in de oven voor ruim een uur.

Voor de chutney de jeneverbes, knoflook en de peper tot een poeder vijzelen. Zet een pannetje op het vuur en voeg de honing, azijn en limoensap toe en kook op met het kruidenmengsel en de anijs. Zet apart om te laten infuseren. Voeg de pompoenblokjes en de krenten toe en kook 10 minuten of totdat de al het vocht verdampt is. voeg de pompoenpuree en de amandel toe. Zet apart om af te koelen.

Doe de bloem, suiker, zout en amandelpoeder in een bekken en meng goed. Klop hier de zachte boter door. Schep op een bakplaat en kneed goed door. strooi de helft van de vijfkruidenpoeder en curry over het deeg en kneed nogmaals goed door. strooi uit over de bakplaat. Strooi de rest van de kruiden over het deeg en bak af op 180 graden voor 10 minuten.

Kook de kreeft voor 3 minuten en verwijder de scharen en verwijder het vlees. Maak de kreeft goed schoon en bewaar de eventuele kuit voor de vinaigrette.

Snij voor de fruitsticks de pompoen, peer en appel in mooie stukjes en prik deze samen met de druiven op een bamboe prikker. Zet apart.

Klop voor de vinaigrette beheerst al de ingrediënten door elkaar en serveer deze apart bij de kreeft.

Smeer de kreeft in met de pompoenchutney en bak de kreeft af in de oven van 200 graden. Breng de fruitstick op smaak met peper en zout en bak of grill deze aan beide kanten. Strooi de crumble samen met de gebruneerde amandelen over de kreeft. Leg de kreeft op een ruim bord en plaats het vlees uit de kreeftenschaar ernaast. Serveer samen met de fruitstick en de vinaigrette.

Zeewolf met exotische saus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine ui
2 grapefruits
½ ananas
1 banaan
2 eetlepels olie
½ theelepel kerrie
zout
peper
suiker
3 eetlepels geraspte kokos
50 gram cashewnoten
4 zeewolffilets van 200 gram
2 eetlepels bloem

Bereiding

Pel het uitje en snipper deze fijn.
Pers de grapefruits uit tot een kwart liter sap; pel de banaan en snijd het in stukjes.
Snijd de ananas in plakken en verwijder de schil, harde kern en pitten; snijd de ananas in kleine blokjes.
Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olie en fruit hierin de ui met kerrie 5 minuten.
Voeg grapefruitsap, de helft van de ananasblokjes en banaan toe en laat het 10 minuten zachtjes koken. Pureer het geheel.
Roer de rest van de ananas erdoor en breng het op smaak met zout, peper en suiker.
Laat het afkoelen.
Rooster in een droge koekenpan de kokos lichtbruin; hak de cashewnoten fijn.
Peper en zout de visfilets en haal deze door de bloem.
Verhit 1 eetlepel olie in de koekenpan en laat de visfilets in 10 minuten gaar en bruin bakken.
Verwarm de saus, verdeel deze over 4 borden, leg de visfilets erop en bestrooi het met de kokos en cashewnoten.

Zeewolf met gembersaus

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

1 kg zeewolf-filets
4 sjalotjes
1 dl witte droge wijn
2 dl visfumet
3 dl room
zout
1 eetlepel geraspte gember
80 g boter
25 zwarte peperkorrels
2 eetlepels olijfolie
15 gram kervel

Bereiding

We gaan eerst de saus maken.
Hak de sjalotjes fijn en fruit deze in de hete boter.
Voeg de witte wijn en visfumet toe en laat het voor de helft inkoken.
Nu de room en een mespuntje zout erbij en weer tot de helft laten inkoken.
Meng de geraspte gember erdoor en laat dit alles 2 minuten sudderen.
Zeef de saus; werk er al roerend de boter in klontjes door.
Plet de peperkorrels grof.
Wrijf de visfilets in met zout en de geplette peper en bak ze flink aan in de olijfolie.
Haal ze uit de pan en dep ze droog met keukenpapier.
Schik de vis op een bord en giet de saus erover.
Garneer het geheel met plukjes kervel.
Lekker met spinazie.

Zeewolf met parmaham

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Zomaar wat			Sterren	

Ingrediënten

600 gram zeewolffilets
100 gram parmaham
3 eetlepels olijfolie
2 vleestomaten
2 eetlepels olijven zonder pit
1 eetlepel tijm
zwarte peper

Bereiding

Snijd de zeewolffilets in plakken van 1 centimeter dik.
Snijd de parmaham in smalle reepjes en zet deze apart.
Verwarm de oven voor op 200 C.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de plakken zeewolf 2 minuten hierin.
Strooi er een beetje peper over.
Vet een platte ovenschaal in met 1 eetlepel olijfolie.
Neem de vis uit de pan en leg deze in de ovenschaal.
Bak de hamreepjes kort in het bakvet en schep ze op de vis.
Ontvel de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.
Verdeel deze met de olijven en de tijm over de zeewolf en zet het gerecht 12 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
Lekker met krieltjes en een groene salade.

Zoetzure haring

Menugang	bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	jerryke.be			Sterren	

Ingrediënten

400g. verse haring

2 1/2 dl. ciderazijn

1 dl. water

80g. fijne suiker

1 rode ui

1 wortel

3 spaanse pepertjes

2 blaadjes laurier

1/2 koffiel. koriander

1/2 koffiel. zachte mosterd

12 zwarte peperbolletjes

Bereiding

Was en dep de haringen goed droog, trek ze in filets en snij ze in stukken.

Doe ze in een grote bokaal met de gepelde ui in ringen en de wortel in rondjes.

Breng het water met de azijn aan de kook.

Voeg de gehakte pepertjes, suiker, laurier, koriander en de geplette peperbolletjes bij.

Laat een paar minuten doorkoken.

Roer de mosterd erdoor en giet deze vloeistof heet over de haringen.

Laat afkoelen, sluit hermetisch en wacht 10 dagen alvorens te serveren

Zoetzure vis 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	worldcook.net			Sterren	

Ingrediënten

1 HELE VIS
2 TEENTJES KNOFLOOK, uitgeperst
1 STUK GEMBERWORTEL, geraspt
2 EETLEPELS BRUINE SUIKER
2 EETLEPELS AZIJN
2 EETLEPELS VISSAUS
1 TOMAAT, in stukjes
2 WORTELEN, in stukjes
1 PAPRIKA, in stukjes
1/2 THEELEPEL CHILIPOEDER



Bereiding

Fruit de knoflook, gember en chilipoeder gedurende drie minuten.
Voeg de suiker toe, de azijn en de vissaus en verhit nog twee minuten.
Voeg alle overige ingrediënten toe, behalve de vis, en een deciliter water, en kook dit geheel een kwartier zachtjes.
Maak de vis schoon en maak 4 inkepingen aan beide kanten.
Vul deze met de saus.
Gril de vis ongeveer 10 minuten aan elke kant.

