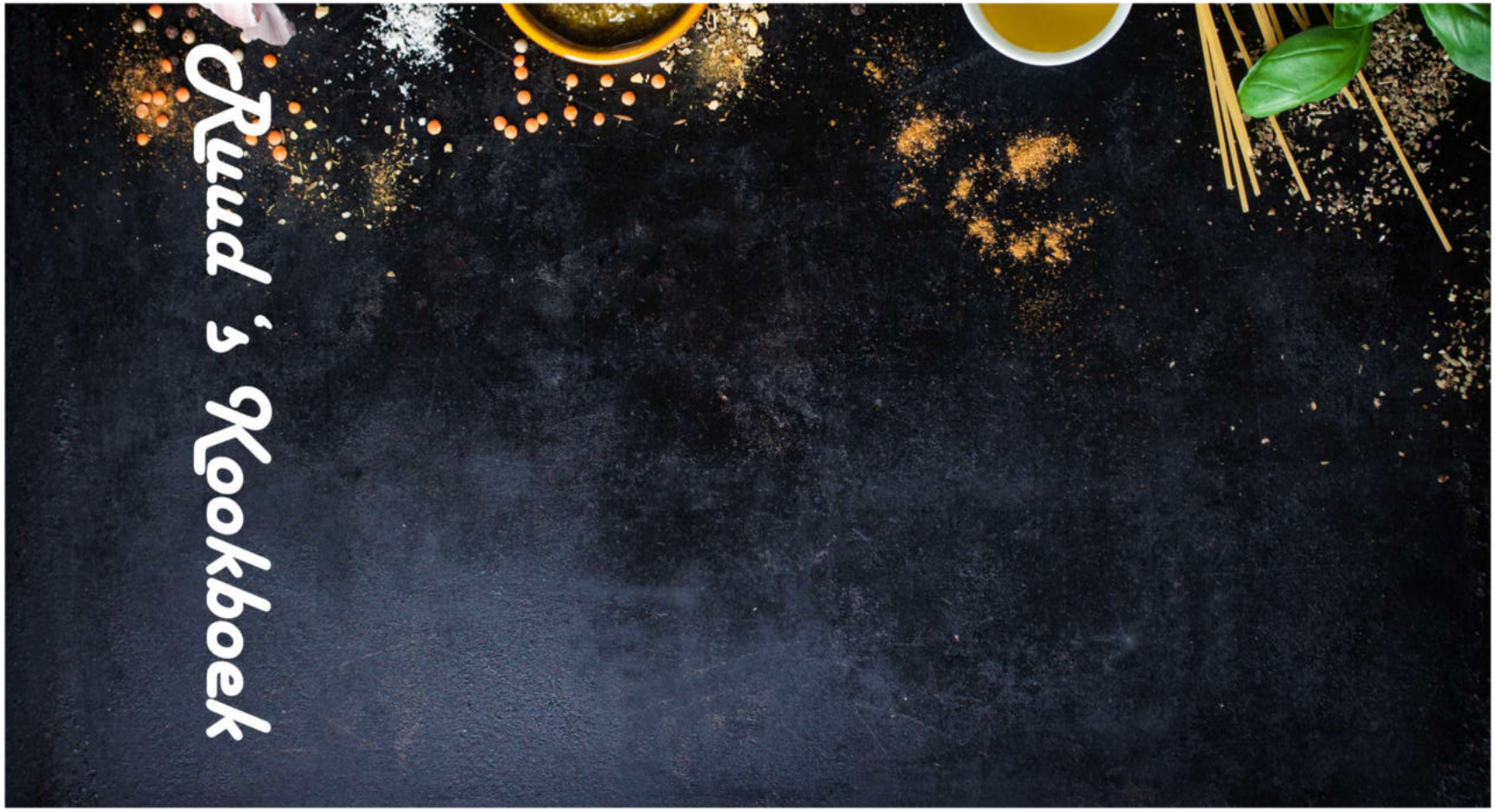


Baskische recepten I v0.4

Inhoudsopgave.

Bacalao al pil pil - Baskische kabeljauw in olijfsaus.....3
Baskisch groentengerecht met ei.....4
Baskisch kipstoofpotje.....5
Merluza koxkera con espárragos - Baskische heek met asperges en venusschelpen. 6
Gebruikte afkortingen (v2.7).....7

Bacalao al pil pil - Baskische kabeljauw in olijfsaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Baskische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: EerlijkEten.nl

Ingrediënten

2 chilipepers, gedroogde
4 kabeljauwfilets
8 tn knoflook
300 ml olie, olijf-
- peterselie, verse, voor garnering
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Snijd de knoflook in dunne plakjes en de chilipepers in kleine stukjes. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een laag vuur.
Voeg de knoflookplakjes en chilipepers toe en bak ze langzaam totdat de knoflook goudbruin is, maar niet verbrand (ongeveer 5-7 min.).
Haal de knoflook en de chilipepers uit de olie en zet ze apart.
Verhoog het vuur iets en leg de ongezouten kabeljauwfilets met de huid naar beneden in de pan.
Bak de filets ca. 3-4 min. aan elke kant, of totdat de vis ondoorzichtig en gemakkelijk met een vork te vlokken is (voeg naar smaak zout toe tijdens het bakken).
Terwijl de kabeljauw bakt, begint de saus te emulgeren.
Dit komt doordat de gelatine uit de vis zich met de olie mengt.
Draai, om de emulsie te helpen, de pan voorzichtig in cirkelvormige bewegingen terwijl de kabeljauw kookt (dit kan 5-7 min. duren).
Haal, als de saus niet dik genoeg is, de kabeljauw uit de pan en blijf de olie cirkelvormig bewegen totdat de saus de gewenste dikte heeft bereikt. Plaats de kabeljauw terug in de pan om nog even door te warmen.
Verdeel de kabeljauwfilets over de borden en schep de pil pil saus eroverheen.
Garneer de vis met de gebakken knoflook en de chilipepers die eerder apart is gezet.
Bestrooi het geheel tenslotte met fijngehakte peterselie.

Baskisch groentengerecht met ei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Baskische
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Veggipedia, Voedingscentrum

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
4 eieren
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
1 pepertje, Spaans
1 tl tijm, gedroogde
1 ui

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 284
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 10 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0,52 g

Bereiding.

Maak de aubergine schoon en snijd hem in plakken.
Maak de rest van de groente schoon.
Snijd de ui in snippers, de paprika's in repen, het pepertje fijn en de courgette in plakken.
Verwarm de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui glazig.
Pers het teentje knoflook er boven uit.
Voeg de andere groente toe met peper en tijm en stoof de groente op klein vuur langzaam gaar.
Breek de eieren op de groente en laat ze stollen.

Tip:

Lekker met aardappelen.

Baskisch kipstoofpotje.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Baskische
Personen: 4-5
Sterren: *
Bron: LekkerTafelen.nl

Ingrediënten

250 ml bouillon, kippen-
½ tl chilivlokken
200 g chorizo, pittige
500 g kip(dij)filet
2 tn knoflook
- olie, olijf-, om in te bakken
3 paprika's, verschillende kleuren
1½ el paprikapoeder, gerookt
1-2 tk peterselie, gehakt
350 g tomaten
2 uien
300 ml wijn, rode
- zout

Bereiding.

Ontvel de chorizo en snijd die in stukjes.
Snijd de kip(dij)filet in stukjes.
Snijd de knoflook in heel dunne plakjes.
Snijd de paprika's in reepjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de uien in ¼ ringen.
Verhit wat olijfolie in een braadpan.
Bak hierin de kip met de chorizo aan.
Voeg, als de kipfilet gaar is, de uien en de knoflook toe.
Bak deze mee tot de uien glazig zijn.
Voeg dan de tomaten en de paprika toe.
Bak ook deze even mee.
Blus het geheel af met de wijn en de bouillon.
Voeg een beetje zout, het gerookte paprikapoeder en de chilivlokken toe.
Breng het aan de kook en laat het, ca. 45 min., op een laag vuurtje, zachtjes stoven.
Haal de laatste 15 min. het deksel van de pan, zodat de saus wat kan inkoken.
Bestrooi het gerecht met wat gehakte peterselie.

Tips:

- **Serveer het Baskisch kipstoofpotje met rijst.**
- **Geef er bijv. een groene salade of wat gekookte groente bij.**

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

Merluza koxkera con espárragos - Baskische heek met asperges en venusschelpen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Baskische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Martin Beresategui WatSchaftDePodcast.com

Ingrediënten

500 g asperges, witte
1 ael bloem
3 eieren, gekookte (6 min.), in kwarten
4 m heek (à 200 g)
3 tn knoflook, fijngehakt
30 ml olie, olijf-, vierge
- peper, versgemalen
½ pepertje, Spaans, fijngehakt
3 el peterselie, platte, fijngehakt
24 venusschelpen, grote
250 ml water
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Schil de asperges royaal vanaf het kopje naar beneden (let erop dat je de kopjes niet beschadigt).
Snijd het onderste, houtachtige deel eraf.
Zorg ervoor dat alle asperges ongeveer even lang zijn.
Breng een ruime pan met gezouten water aan de kook leg de asperges er voorzichtig in. Blancheer ze 8-15 min., afhankelijk van de dikte van je asperges.
Haal ze uit het water en zet ze apart.
Breng de heekfilets alvast licht op smaak met zout en versgemalen peper.
Zet een brede, lage pan (braadpan of hapjespan) op het vuur met daarin de gehakte knoflook en de olijfolie.
Voeg, als de knoflook begint te bruisen, de rode peper en de bloem toe.
Roer het goed totdat een papje ontstaat.
Giet vervolgens de witte wijn erbij.
Voeg daarna beetje bij beetje het water toe en maak er al roerende in ca. 2 min. een mooie saus van.
Leg de moten vis in de pan met de saus, samen met de venusschelpen.
Voeg zo'n 2 el gehakte peterselie toe en laat het 3 min. stoven.
Draai de vis om en laat ze nog eens 3 min. stoven, terwijl je de vis voortdurend met de saus besprenkelt.
Voeg, als alle venusschelpen open zijn, de gekookte asperges en de gekookte eierkwarten toe. Giet er een scheutje olijfolie overheen.
Breng zo nodig op smaak met een beetje extra zout – hoewel de venusschelpen al zullen zorgen voor veel ziltigheid.
Bestrooi het gerecht met het laatste beetje gehakte peterselie en dien het meteen op.

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

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

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


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl