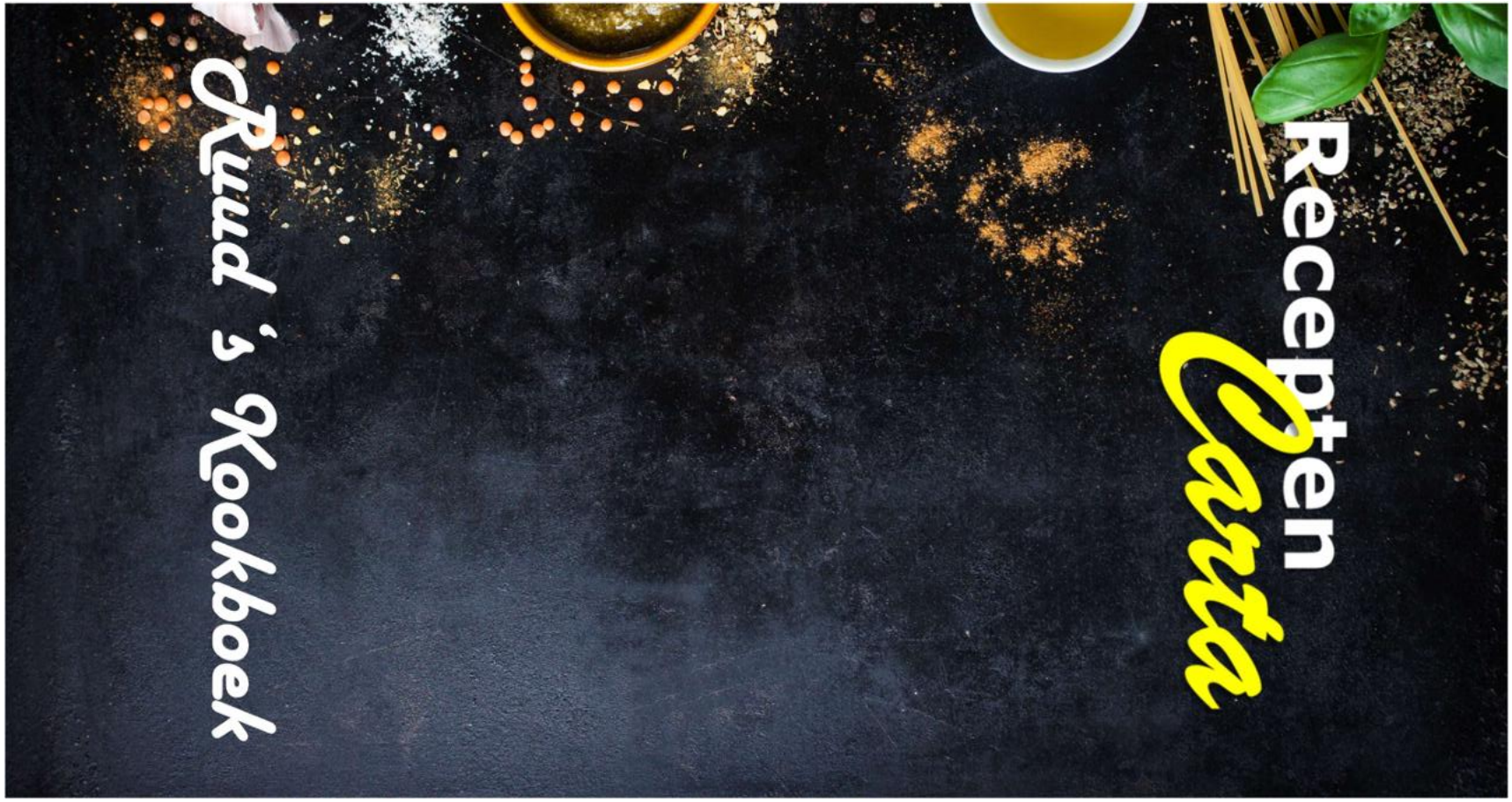

2 recepten

(Carta2005-Eelco)

Barbequeschaal pikante baars

Menugang	Barbeque	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	BBQ schaalgerecht	Slank	Nee
Bron	Zwarte Poedel			Sterren	

Ingrediënten

- 500 gr roodbaarsfilet
- 3 sjalotten
- 1 rode paprika in blokjes
- 1 groene paparika in blokjes
- 400 gr gehakte tomaten uit blik
- 1,25 dl rode wijn
- boter
- snuf cayennepeper
- peper
- zout
- 2 tl oregano
- 2 tl basilicum
- 1 volle tl sambal oelek

Hulpmiddel: Gebruik een barbecue met deksel.

Bereiding

Fruit de sjalotten en voeg de paprika toe.
Voeg de tomaten en wijn toe en kruid de saus, kruiden met cayennepeper, peper, zout, oregano en basilicum en 2 minuten laten pruttelen, de sambal er in roeren.
Smeer een barbequeschaal in met olie en vul de helft van de tomatensaus er in,
visfilets er in leggen en de rest van de tomatensaus er over gieten.

Doe de barbequeschaal ongeveer 30 minuten op de barbecue met gesloten deksel.

Dit recept is aangepast door zwarte_poedel

Satosoep

Menugang	Soep	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type	Maaltijdsoep	Slank	Ja
Bron	Toekie Tjan naar eigen zeggen een familierecept			Sterren	3

Ingrediënten

1 soepschenkel, 1kip,
pimenten, laurierblaadjes,
citroenstengel (citroengras), maggiblokjes,
zout, peper, vetsin, laos,
frieteschips (winkel), gebakken uitjes (winkel),
miehoen (de hele fijne rijstmiehoen),
taugé, selderij,
eieren, sambal,
gekookte rijst,

Bereiding

Zet een grote pan met water op en doe daar de schenkel, kip, piment, laurier, citroenstengel, maggieblokjes, zout, peper, vetsin, en laos in.
Breng dit aan de kook en laat dit tegen de kook aan trekken tot de kip goed gaar is.
Frituur in de tussen tijd de miehoen in gedeeltes in de hete olie(dat moet heel kort anders verbrand het) en kook de eieren tot ze hard zijn.
Zeef de soep tot een heldere boullion en houd deze warm.
Snipper het kippevlees snij de selderij fijn.

De boullion komt op tafel met negen ingrediënten:
1-gekookte rijst
2-hard gekookte eieren
3-friet chips
4-gefrituurde miehoen
5-kippevleessnippers
6-fijn gesneden selderij
7-gebakken uitjes
8- taugé
9-sambal

Doe van al deze negen ingrediënten wat in een soepkom en giet de hete boullion er overheen.
Je kan dus eindeloos varieren door meer of minder van bepaalde ingrediënten toe te voegen.

Variatie tip: Je kan ook heel dun gesneden preiringetjes of bos ui toevoegen en bijvoorbeeld zelf gemaakte qroutons.


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl