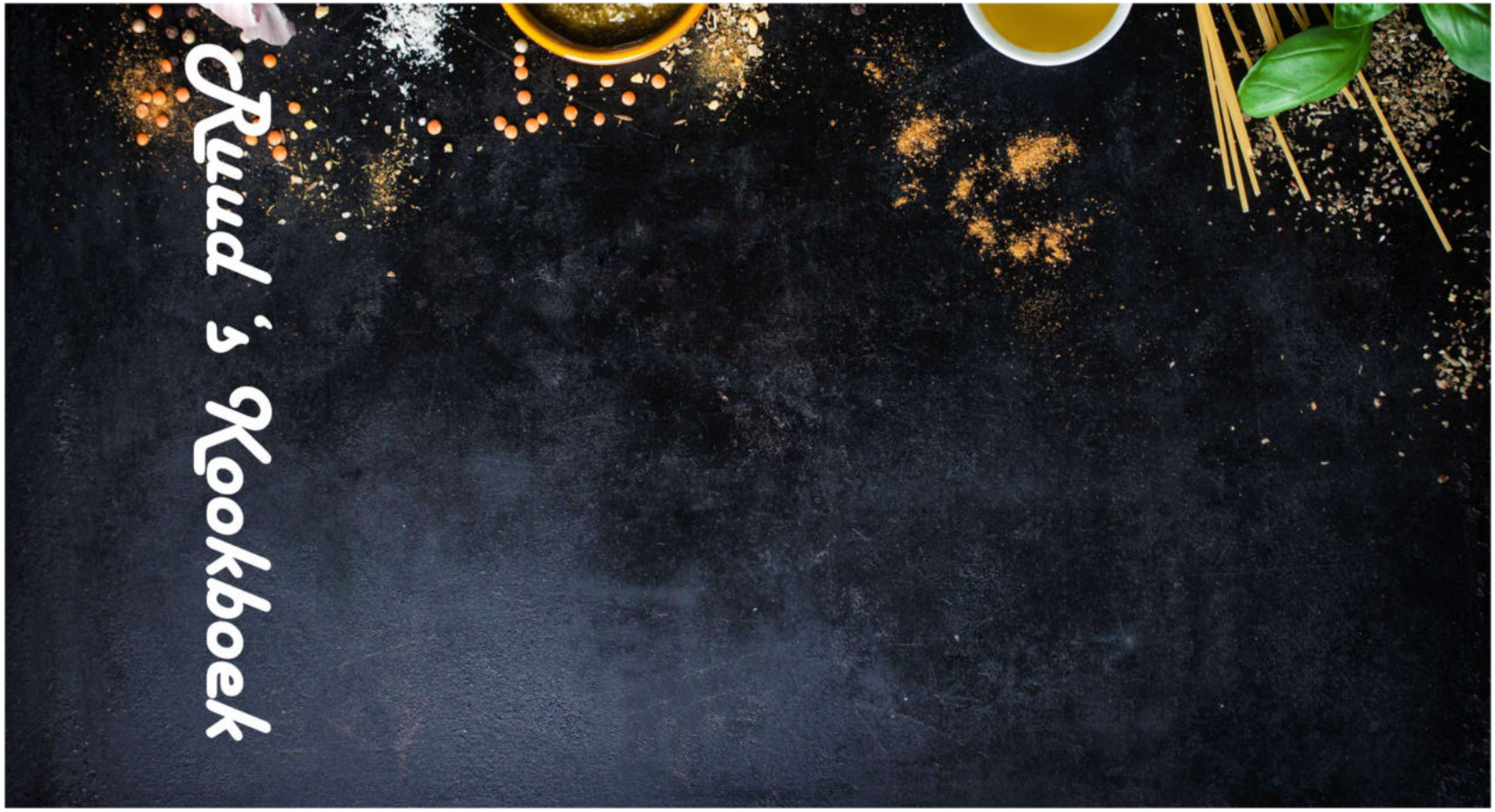


Kabeljauwrecepten I v4.1

Inhoudsopgave.

Bakkeljauw Parmessar. 3
Barbados fishcakes. 4
Croquetas de bacalao - viskroketjes. 5
Falafelballetjes met vis. 6
Fish and chips. 7
Frikandel ikan - visballetjes. 9
Gemengde gegrilde visschotel. 10
Hongaarse vis. 11
Kabeljauw met knapperige bacon. 12
Kabeljauw met kruidenboter in een pakketje. 13
Kabeljauw met kruidenkorstje. 14
Kabeljauw met tapenade. 15
Kabeljauw met tomaten-aardappelpuree. 16
Kabeljauw met venkel en courgette risotto. 17
Kabeljauw uit de oven. 18
Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat. 19
Kabeljauw-souffleetjes. 20
Kabeljauw-tartiflette. 21
Kabeljauwhaasje met tomaat in de oven. 22
Kabeljauwpakketjes met groente en Parmezaanse kaas. 23
Kabeljauwvinken met gekarameliseerde asperges. 24
Kikkererwtenstoofpotje met kabeljauw en couscous. 25
Oosterse ovenschotel met kabeljauw. 26
Puntpaprika's gevuld met kabeljauwpuree. 27
Sengsun maeun-tang - gekruide vis met groenten. 28
Smaakje van kabeljauw en chorizo. 29
Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I. 30
Thaise viscakejes. 31
Tod mun pla - Thaise viskoekjes. 32
Venkel-courgette risotto met kabeljauw. 34
Vis met bacon. 35
Viscurry met gember en koriander. 36
Visfilet met een aardappelkorst. 37
Visfrietjes met remouladesaus. 38
Vol au vent met visragout. 39
Waterzooi met kabeljauw en prei. 40
Witte vis met prei en kerrieroom. 41
Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips. 42
Zelfgemaakte vissticks. 43
Zoete wilde frieten met kabeljauw. 44
Zuid-Franse vissoep. 45
Gebruikte afkortingen (v2.6). 46

Bakkeljauw Parmessar.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Sam Fokkens

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
450 g kabeljauwfilet
2 tn knoflook
2 el olie, zonnebloem-
1 peper, rode of gele
1 tl peper, zwarte
1 el suiker
4 tomaten
2 uien

Bereiding.

Breng een pan water aan de kook.
Spoel het zout van de kabeljauw en kook de vis in 10-15 min. gaar.
Laat de vis uitlekken in een vergiet.
Snipper intussen de ui.
Verhit de olie in een wok en bak de ui ca. 10 min op laag vuur.
Snijd de knoflook fijn en de tomaten in blokjes.
Voeg de knoflook en tomatenblokjes toe aan de ui en bak nog 3-4 min.
Verwijder de pitjes uit de peper en snijd de peper in kleine stukjes.
Doe de peper, suiker, gemberpoeder en zwarte peper bij het mengsel in de pan en bak 2-3 min.
Controleer of er nog graatjes in de vis zitten en verwijder die.
Voeg de kabeljauw toe en roerbak op middelhoog vuur tot het vocht grotendeels is verdampt (ca. 12 min.).

Tip:

Lekker op een witte pistolet met rode ui en schijfjes zoetzure komkommer.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 26
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 152 g
Zout: 3,1 g

Barbados fishcakes.



Menugang: Hapje, snack, tussendoortje
Keuken: Barbadiaanse
Stuks: 20
Sterren: ***
Bron: Barbados.org, Foodies, Mrs. Island Breeze

Ingrediënten

500 g bakkeljauw
2 tl bakpoeder
275 g bloem
3 el boter, zachte
2 eieren
3 tn knoflook
300 ml melk
1 snf nootmuskaat
1½ l olie, om te frituren
- peper, versgemalen
2 pepers, rode
5 tk peterselie, platte
1 el sambal
- saus, chili-
5 tk tijm
1 ui
4 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Leg de bakkeljauw in een pan en schenk er zo veel koud water overheen, dat de vis onderstaat.
Breng de vis op een laag vuur aan de kook en laat hem ca. 5 min. koken.
Schenk het water af en schenk er nieuw water op.
Breng de vis opnieuw aan de kook en laat hem ca. 20 min. op een laag vuur koken.
Was de tijm en schud hem goed droog.
Ris de blaadjes van de takjes en hak ze fijn.
Was de peterselie en schud hem goed droog.
Pluk de blaadjes van de takjes en hak ze fijn.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Was de lente-uitjes en snijd ze in dunne ringen.
Was de rode pepers en hak ze fijn.
Giet de vis af en laat hem even afkoelen.
Trek de vis met een vork in kleine stukjes en verwijder zorgvuldig alle eventuele graatjes.
Doe de bloem, de boter, het bakpoeder en de eieren in een kom.
Voeg al roerend de melk toe.
Meng de vis, de peterselie, de tijm, de ui, de knoflook, de lente-uitjes, de sambal en de rode peper door het beslag.
Breng het beslag op smaak met zout, versgemalen peper en wat nootmuskaat.
Verhit de olie in een ruime pan tot ca. 160°C.
Schep steeds bolletjes ter grootte van 1 el van het beslag in de olie en frituur de fishcakes in 4-5 min. goudbruin.
Laat de fishcakes even uitlekken op keukenpapier en serveer de ze met chilisaus.

Bereidingstijd: 60 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

Croquetas de bacalao - viskroketjes.



Menugang: Bij-, hoofd-, voorgerecht, tapas, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Espanje.nl

Ingrediënten

100 g bloem
2 eieren
200 g kabeljauwfilet
1 tn knoflook
8 el meel, paneer-
1 l melk
- olie, olijf-, om te frituren
- peper
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Week de kabeljauw om deze vervolgens te drogen en te verkruimelen.
Hak de ui met de knoflook fijn en voeg de kabeljauw toe.
Bak het geheel kort aan.
Schep het uit de pan en zet het even aan de kant.
Verhit de gebruikte pan opnieuw met boter.
Gooi de bloem erbij en roer het goed door elkaar tot een papje is ontstaan.
Voeg beetje bij beetje de melk toe om een soort crème-achtige massa te creëren.
Breng de massa met wat zout op smaak (je kunt ook wat peterselie toevoegen).
Voeg de kabeljauw met de ui en knoflook toe en roer dit ongeveer 5 min. door tot er een dikke massa ontstaat die loskomt van de pan.
Laat dit afkoelen en bewaar het vervolgens een dag in de koelkast.
De volgende dag kunnen de kroketjes gepaneerd worden met paneermeel.
Vorm een rolletje van het deeg en rol het door een losgeklopt ei en de paneermeel.
Laat de rolletjes 1 uur rusten.
Bak vervolgens de kroketjes in een braadpan met olijfolie op een hoog vuur.
Laat de kroketjes tenslotte op wat keukenpapier uitlekken (het overtollige vet laten weglopen).

Falafelballetjes met vis.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: *
Bron: VisCulinair

Ingrediënten

- bloem
1 st citroenschil
100 g kabeljauw
100 g kikkererwten, gedroogde
2 tn knoflook
½ tl komijnzaad
1 hv koriander, verse
- olie, rijst
- peper
½ ui
- zout

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

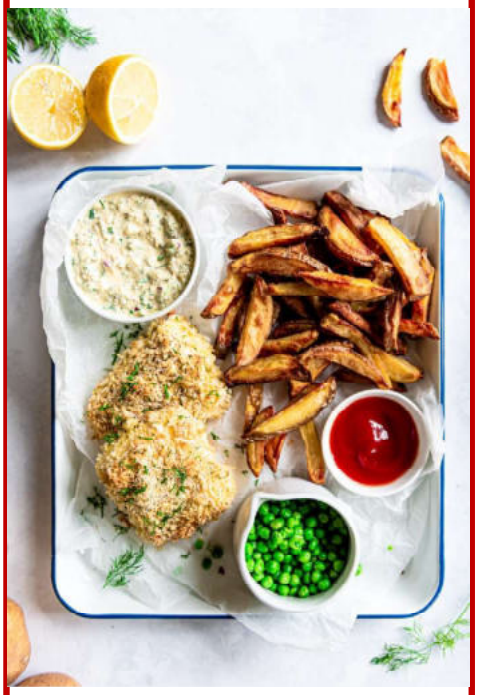
Bereiding.

Laat de kikkererwten een nacht weken in een kom water
Snipper de ui en de knoflook.
Rooster het komijnzaad in een droge koekenpan onder voortdurend roeren.
Snijd de koriander en de citroenschil fijn.
Snijd de rauwe vis in blokjes.
Pureer de kikkererwten plus de rest van de ingrediënten behalve bloem en olie met een blender.
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.
Bestrooi een schaal met een klein beetje bloem en vorm balletjes van het mengsel.
Laat ze vervolgens 1 uur of langer in de koelkast staan om steviger te worden.
Verwarm de olie in een pannetje tot ca. 180°C (als een korstje brood er snel in bruint, is de temperatuur goed).
Frituur ca. 4 balletjes tegelijk in een paar min. bruin en laat ze uitlekken op keukenpapier

Tip:

Combineer ze met een volkoren pitabroodje en een scheut tahinsaus.

Fish and chips.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen (iets kruimig)
3 el bloem
1 el dille, verse, fijn-gesneden
1 ei (middel)
1 el olie
2 hv panko
- peper, versgemalen
4 st witvis, stevige (bijv. kabeljauw)
- zout

- frisse salade en/of doperwtjes
- ketchup
- tartaarsaus

Bereiding.

Boen de aardappels schoon.
Snijd de aardappels in dikke plakken met een dikte van ca. 1 cm.
Snijd ze daarna in reepjes van 1 cm, zodat je mooie frietjes krijgt.
Spoel ze af onder de kraan en doe de frietjes in een ruime bak met water.
Laat ze 30 min. staan.
Verwarm ondertussen de oven voor op 210°C (boven- en onderwarmte).
Giet na 30 min. het water weg en spoel de friet nog even om.
Dep daarna de frietjes heel goed (!) droog met een theedoek of keukenpapier.
Maak ook de ruime bak droog, doe hier de friet weer in en hussel er 1 el olie overheen.
Bak de friet goudbruin in de oven in 35-40 min..
Schud halverwege de bereidingstijd de frietjes even om.
Terwijl de friet in de oven zit gaan we de vis voorzien van een krokant laagje.
Zet hiervoor 3 borden klaar: 1 met de bloem, 1 met het geklutste ei en 1 met de panko plus dille.
Dep de stukken vis droog, bestrooi met met versgemalen peper en zout en haal ze door de bloem, daarna door het ei en tenslotte door de panko.
Leg ze op een bordje.
Doe de vis de laatste 15-20 min. bij de frietjes in de oven en bak ook de vis goudbruin (het geeft niet als de frietjes hierdoor 5-10 min. extra bakken).
Als je de frietjes te donker vindt worden kun je ze er uiteraard eerder uithalen dan de vis.
Bestrooi de friet met zout zodra ze uit de oven komen.
Serveer de fish and chips met een frisse salade, doperwten, ketchup en (zelfgemaakte tartaarsaus).

Tip:

Frietjes in de airfryer? Verwarm dan de Airfryer voor op 175°C en bak de friet in 20-25 min. goudbruin (tussendoor even om-scheppen).

Bereidingstijd: 35-50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
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

Frikandel ikan - visballetjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 aardappelen, grote, gekookte
1 ei
250 g kabeljauw òf makreel
1 tn knoflook
- paneermeel
- peper
(1 peper, Spaanse, gesnipperd)
- selderij, gehakte
3 el ui, gehakte
- zout

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

Bereiding.

Prak de aardappelen fijn.
Hak de vis fijn.
Vermeng de vis, ui, zout, peper, knoflook en selderij met de aardappelen.
Voeg eventueel de Spaanse peper toe.
Draai balletjes van deze massa.
Wentel de balletjes door paneermeel.
Bak de balletjes in olie òf in een vuurvaste schotel in de oven.

Gemengde gegrilde visschotel.



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

Ingrediënten

2 el azijn, sherry-
4 el bouillon, vis- (evt. tablet)
- schf citroen
4 garnalen, grote, gekookte, staart gepeld
8 kabeljauwmoten, dunne, van het staartstuk
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 zeewolffilets
2 m zwaardvis, gehalveerd, vel en graat verwijderd
- zout

Bereiding.

Wrijf de vis in met zout en versgemalen peper en rooster ze op de barbecue of de grillplaat in 6-10 min. (afhankelijk van de dikte) bruin en gaar.
Roer een dressing van de olie, de azijn, een snuf zout, een snuf versgemalen peper en de bouillon en verwarm die licht.
Serveer de vis met de dressing, de schijfjes citroen en de garnalen.

Tip:

Lekker met een frisse salade en gepofte aardappelen.

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

Hongaarse vis.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

2 el bloem
100 g champignons
200 g kabeljauwfilet
- paprikapoeder
- peper
100 ml room, zure
2 uien

1 paprika (evt.)

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175^{0}C.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Maak de uien schoon en snipper ze.
Leg de kabeljauwfilet in een ingevet ovenschaaltje.
Fruit de in plakjes gesneden champignons en de gesnipperde ui in de boter en voeg de paprikapoeder toe.
Roer de bloem door de zure room.
Voeg aan het ui-champignonmengsel ca. 4 el water toe.
Voeg daarna het zure-roommengsel toe.
Breng het geheel op smaak met peper.
Giet het mengsel over de vis, dek het schaaltje af met aluminiumfolie en zet het geheel in de voorverwarmde oven.
Haal de folie er na 20 min. af en laat het geheel dan nog 5 min. in de oven staan.
Garneer evt. met een paar reepjes paprika.

Kabeljauw met knapperige bacon.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

1 zk aardappelpuree
4 pl bacon
4 tk basilicum, verse
2 sn brood, wit-
400 g kabeljauwfilet
3 dl melk
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1535
Energie kcal: 365
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het witbrood in stukken.
Breid de puree met de melk en 4 dl water.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Doe de puree over in een ingevette ovenschaal.
Neem de blaadjes basilicum van de steeltjes.
Hak de blaadjes met het brood en 2 el van de olie in een keukenmachine fijn.
Bestrooi de vis met peper en weinig zout.
Leg op elk stukje vis een plakje bacon.
Leg de vis op de puree.
Strooi het broodkruimmengsel over de aardappelpuree.
Laat de vis ± 7 min. garen in een voorverwarmde oven.
Neem de schaal uit de oven en serveer het gerecht direct.

Tip:

Lekker met gekookte worteltjes.

Wijntip:

Canaletto, Pinot Grigio, wit, droog, Italië.

Kabeljauw met kruidenboter in een pakketje.



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

Ingrediënten

20 g boter, om in te vetten
50 g boter, kruiden-
4 st kabeljauw (of zalm) van elk 200 g
- peper, versgemalen
1 tl tijm
4 tomaten
- zout

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

Bereiding.

Ontvel de tomaten: kruis de velletjes in, dompel ze ca. 30 sec. in kokend water en trek de velletjes eraf.
Halveer de tomaten, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Verwijder evt. het vel van de vismoten.
Dep de moten droog met keukenpapier en wrijf ze, aan beide kanten in met zout en peper.
Vet 4 grote stukken aluminiumfolie in met de boter en leg de moten erop.
Verdeel de tomaat over de moten, bestrooi met de tijm en verdeel de in plakjes gesneden kruidenboter erover.
Vouw de folie losjes om de vis en vouw de uiteinden stevig dicht.
Bewaar de pakketjes tot gebruik in de koelkast.

Afwerking:

Verwarm de oven voor op 220°C.
Leg de vispakketjes op een bakplaat in het midden van de oven en laat ze in ca. 12 min. gaar worden.
Leg de pakketjes op de borden.

Tip:

Lekker met tuin- of sperziebonen en aardappelpuree.

Kabeljauw met kruidenkorstje.



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

Ingrediënten

- boter
2 el dille, gehakte
- fleur de sel (of gewoon zout)
4 kabeljauwhaasjes (à 180 g)
1 el kappertjes
1 tn knoflook
- olie, olijf-
2-3 el panko (Japans broodkruim)
- peper
2 el peterselie, gehakte
20 tomaatjes, tros-, liefst met takje

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C
Pel en pers de knoflook.
Meng de knoflook met de groene kruiden.
Hak de kappertjes fijn en doe ze erbij.
Voeg 3 el olijfolie toe en roer om.
Doe er peper, zout en panko bij en meng tot een crumble.
Spoel de kabeljauwhaasjes en dep ze droog.
Bedek ze met de crumble.
Beboter een ovenschaal en leg er de vis in.
Spoel de tomaatjes en leg ze bij de vis.
Besprenkel ze met de olie kruid ze met peper en fleur de sel.
Zet de ovenschotel 20-25 min. in de oven.

Tip:

Gebruik je diepvriesvis, laat die dan vooraf ontdooien en dep hem goed droog.
Lekker met aardappelpuree of rijst.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 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

Kabeljauw met tapenade.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Freya Zuidervaart

Ingrediënten

150 g aubergine
100 g kabeljauw
1 el olie, olijf-
150 g pasta
- peper, versgemalen
25 g tapenade
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 368
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de pasta conform de beschrijving op de verpakking.
Snijd de aubergine in stukjes.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de kabeljauw op een ovenschaal.
Beleg de kabeljauw met de tapenade.
Zet de ovenschaal in de oven.
Bak de aubergine in de olijfolie totdat ze gaar is.
Serveer de gekookte pasta bij de kabeljauw.

Kabeljauw met tomaten-aardappelpuree.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

1 zk aardappelpureemix (Maggi)
3 el basilicum, verse
10 g boter
400 g kabeljauw
3 dl melk
- peper
4 el pesto, rode
1 dl slagroom
1 bl tomatenblokjes (Heinz)
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1785
Energie kcal: 425
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de basilicum in reepjes.
Wrijf de vis droog met keukenpapier.
Bestrijk de vis met pesto.
Leg de vis in een ovenschaal.
Bestrooi de vis met peper naar smaak.
Verdeel de boter over de vis.
Schenk de slagroom in de schaal.
Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (200^0 C).
Laat de vis in ca. 15 min. gaar worden.
Laat de tomatenblokjes uitlekken.
Vang het vocht van de tomatenblokjes op.
Vul het tomatenvocht aan met water tot 4 dl.
Voeg de melk toe.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Breng het vocht aan de kook.
Neem de pan van het vuur.
Klop er met een garde de pureepoeder door.
Schep de tomatenblokjes en 2 el basilicum door de puree.
Strooi de rest van de basilicum over de vis.

Tip:

Serveren met gegrilde courgetteplakken.

Kabeljauw met venkel en courgette risotto.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Wendy van de Geest

Ingrediënten

- boter
- bouillon, groente- (volgens aanwijzingen op de risotto-verpakking)
1¼ courgette
125 g kaas, Parmezaanse
4 m kabeljauw, verse (ca. 500 g)
3 tn knoflook
1½ tl kruiden, Italiaanse
- peper, versgemalen
400 g rijst, risotto-
150 g spekjes
1½ ui
1¼ venkelknol
- zout

Voorbereiding.

Snipper de ui fijn.
Snijd de venkel en de courgette in kleine blokjes (bewaar het groen van de venkel).
Hak de knoflook fijn.
Rasp de Parmezaanse kaas.
Zet de bouillon klaar.

Bereiding.

Fruit de ui in een klontje boter.
Voeg de knoflook toe zodra de ui glazig is.
Voeg de risottorijst toe en bak deze een paar min. mee (totdat de rijstkorrel glazig is).
Voeg een soeplepel groentebouillon en de Italiaanse kruiden toe.
Voeg telkens als de rijst de bouillon opgenomen heeft een nieuwe soeplepel bouillon toe.
Verhit ondertussen in een ander pannetje een klein beetje boter en bak op een laag vuur de blokjes venkel en courgette gaar.
Haal de groenten als ze gaar is uit de pan en zet ze apart.
Bak in hetzelfde pannetje de spekjes uit en zet die vervolgens ook apart.
Kruid de kabeljauw aan beide kanten met versgemalen peper en zout.
Bak in een klontje boter de vis gaar.
Voeg, als de risotto alle bouillon opgenomen heeft, de venkel en de courgette eraan toe.
Meng het met de Parmezaanse kaas tot een smeuïg geheel.
Serveer de risotto met de kabeljauw er bovenop.
Garneer het gerecht met de spekjes en het venkelgroen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kabeljauw uit de oven.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 cm gember, vers, geschild
200 g kabeljauwfilet (vers of diepvries)
1 tn knoflook, in dunne plakjes
½ limoen, schoongeboend
1 el olie, sesam-
½ str paksoi, in stukjes
½ peper, rode (zaadlijsten verwijderd)
10 sperziebonen of haricots verts, schoongemaakt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Knip 2 vellen bakpapier van 30 cm breed.
Leg de paksoi in het midden van de papier-vellen en verdeel de sperziebonen of haricots verts erover.
Verdeel de vis in 2 porties.
Bestrooi de vis met zout naar smaak en leg de vis op de groenten.
Snijd de gember in zo dun mogelijke plakjes en de peper in dunne reepjes.
Verdeel de gember en de peper samen met de knoflook over de vis.
Rasp de groene schil van de limoen boven de vis en pers de vrucht uit.
Schenk het sap en de sesamolie over de vis.
Voeg aan elk pakketje 1 el water toe en vouw het zorgvuldig dicht.
Leg de pakketjes in het midden van de oven op het rooster of een bakplaat.
Reken voor verse vis ca. 15 minuten en voor diepvries vis ca. 30 minuten.

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

Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Cook & Book

Ingrediënten

1½ bouillonblokje, vis-
½ camembert
2 el kruiden, verse, fijngesneden (bv. basilicum, peterselie, rozemarijn, salie)
100 ml olie, olijf-
- peper, zwarte, versgemalen
2 tomaten, sappige
300 g visfilet, verse (bv. tilapia, schol of kabeljauw)
- zeezout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C
Giet de olijfolie in een grote, platte oven-schaal.
Verkruimel de bouillonblokjes en roer ze door de olie.
Bedek de vis aan beide zijden met de fijngesneden kruiden en leg de filets in een ovenschaal.
Snijd de camembert en de tomaten in plakken en beleg de vis ermee (tomaten bovenop).
Strooi nog wat versgemalen peper en zeezout over de vis en een dun straaltje olijfolie.
Bak de visfilets zo'n 20-25 min. in de voorverwarmde oven.

Tips:

- **Lekker met gekookte krieltjes!**
- **Pas op voor het gebruik van te veel salie en/of marjolein/oregano - deze kruiden kunnen snel gaan overheersen, dus gebruik ze met mate.**

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 20-25 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

Kabeljauw-souffleetjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4 (8 st.)
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

- boter
1 tl dragon
4 eieren
250 g kabeljauw
- peper
1 st prei (10 cm), fijn-gesneden
- zout

- muffinvormpjes

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Smoor in wat boter de fijngesneden prei.
Neem de pan van het vuur.
Snijd de kabeljauw in stukjes van ca. 1 cm.
Voeg dragon, peper en zout toe.
Splits de eieren en roer de dooiers door het vismengsel.
Klop de eiwitten stijf en spatel beetje voor beetje door het vismengsel.
Schep het vismengsel in de muffinvormpjes (niet helemaal vol) en laat ze 15 min. in een hete oven gaar worden.

Tip:

Serveer er verse groenten bij.

Kabeljauw-tartiflette.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

8 aardappelen, vast-kokende
- boter
300 g Gruyére, geraspte (of Comté kaas)
500 g kabeljauwfilet
- peper, versgemalen
2 preien
3 dl room, slag-
2 el tijmblaadjes
1 ui
100 g walnoten, gepelde
- zout

Bereiding.

Tartiflette is de naam voor een Franse aardappel-schotel. Wij maken hem met kabeljauw, een stevige witvis met een milde smaak. We geven deze vis smaak met Franse kaas zoals Gruyére of Comté kaas.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de kabeljauw in gelijke blokjes.
Schil de aardappelen, snijd ze in heel dunne plakken (gebruik evt. een mandoline).
Maak de ui en prei schoon en snijd ook deze in dunne plakjes.
Vet een grote ovenschaal of 4 kleine ovenschaaltjes met deksel in met wat boter.
Vul de schaaltjes om en om met aardappel, vis, prei, ui, walnoten en bestrooi het tussendoor met tijm, zout, versgemalen peper en de geraspte kaas.
Eindig met aardappelplakjes en geraspte kaas.
Schenk er dan voorzichtig de room op zodat deze tussen de ingrediënten kan zakken.
Dek de ovenschaal(tjes) af met aluminiumfolie.
Bak de tartiflettes in het midden van de voor-verwarmde oven in ±30 min. goudbruin en gaar.
Verwijder de folie na 20 min.

Bereidingstijd: 50-60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 304
Energie kcal: 72
Eiwit: 16,4 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kabeljauwhaasje met tomaat in de oven.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: SPAR.be

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngehakt
120 g Boursin Cuisine (met knoflook en fijne kruiden)
75 g kaas, geraspt
4 kabeljauwhaasjes
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
3 tomaten, ontpit en in stukjes
- zout

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

Bereiding.

Bestrijk elke kabeljauwfilet met citroensap en breng ze op smaak met peper en zout.
Schik de filets in een ovenschaal en verdeel er de Boursin, de tomatenstukjes en bieslook over.
Bestrooi ze ten slotte met de geraspte kaas.
Bak de visfilets 20-25 min. in een voor-verwarmde oven van 200°C goudbruin en gaar.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.

Kabeljauwpakketjes met groente en Parmezaanse kaas.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Erik van de Geest

Ingrediënten

75 g aubergine
100 g broccoli
1 citroen
- olie
1 tl oregano
- peper, versgemalen
20 g pesto, groene
50 g prei
20 g kaas, Parmezaanse
200 g kabeljauwfilet, in stukken
1 tn knoflook
75 g tomaatjes, cherry-
1 ui, rode
20 ml wijn, witte
- zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de broccoli in roosjes.
Kook ze ca. 2 min..
Spoel ze koud af en laat ze uitlekken.
Was de prei en snijd die in ringen.
Snijd de ui in halve ringen.
Snijd de aubergine in blokjes,
Verhit een scheutje olie in een wok.
Bak de broccoli, de prei, de rode ui en de aubergine een paar min. op een middelhoog vuur.
Hak de knoflook fijn, voeg die toe en roer even door.
Breng het op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.
Blus het af met de witte wijn.
Snijd de cherrytomaatjes in 2-en.
Zet het vuur uit.
Voeg de tomaatjes toe aan de groenten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 190
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Kabeljauwvinken met gekarameliseerde asperges.



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

Ingrediënten

800 g asperges, witte
4 par citroen, verse
500 g kabeljauwhaasjes
4 el olie, olijf-
8 pl spek, katen-
2 el suiker, basterd-, donkere
1 tl zout, zee-, grof

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.

Schil de asperges en snijd het houtachtige uiteinde van de asperges.
Kook de asperges in weinig water met zout in 10-15 min. beetgaar.
Giet de asperges af, laat ze goed uitlekken en snijd ze in stukjes van 3 cm.
Verdeel de kabeljauwhaas in 4 porties.
Bestrooi de vis met versgemalen zout en peper.
Leg steeds 2 plakjes katenspek overlappend naast elkaar.
Leg er een portie kabeljauwhaas op en rol de vis in het spek.
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.
Bak de kabeljauwvinken in 3-4 min. per kant mooi bruin, krokant en van binnen net gaar.
Verhit in een hapjespan de resterende 2 el olijfolie en bak de asperges in 3-4 min. mooi bruin.
Bestrooi de asperges met de basterdsuiker en laat de suiker op laag vuur smelten; schep de asperges af en toe om.
Leg de kabeljauwvinken met de gekarameliseerde asperges op 4 borden.
Bestrooi de asperges met het zeezout en geef de citroen bij de vis.

Tip:

Lekker met gebakken of gestoomde krieltjes.

Kikkererwtenstoofpotje met kabeljauw en couscous.



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

Ingrediënten

1 courgette
275 g couscous
310 g erwten, kikker- (Bonduelle)
290 g kabeljauwfilet
2 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte, zonder pit
2 tk rozemarijn
400 ml tomatenblokjes
1 ui

Bereiding.

Snijd de kabeljauwfilet in reepjes.
Snipper de ui en snijd de courgette in blokjes.
Verhit in een hapjespan de olijfolie.
Bak de ui en courgette 2 min.
Voeg de tomatenblokjes met 100 ml water, de visreepjes, olijven en rozemarijn toe en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en stoof afgedekt 5 min.
Spoel intussen de kikkererwten af.
Voeg de kikkererwten en peper naar smaak toe en stoof nog 3-4 min.
Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de couscous en het stoofpotje op 4 borden.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 508
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 11 g
Groente: 113 g
Zout: 0,8 g

Oosterse ovenschotel met kabeljauw.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Erik van de Geest, Visrecepten.nl

Ingrediënten

450 g bonen, sperzie-
4 el currypasta, rode
700 g kabeljauwfilet
2 tn knoflook, heel fijn gesneden
1 kool, Chinese, in brede repen
4 par limoen, om te garneren
1½ el maïzena
400 ml melk, kokos-
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g tomaten, cherry-
45 ml vissaus (of 1 tb bouillon, vis-)
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng in een grote kom of beker de kokosmelk met de knoflook, de currypasta, de maïzena en de vissaus of het bouillonblokje (kruimel deze dan fijn boven de kom).
Verdeel de sperziebonen, de cherrytomaten en de Chinese kool over de bodem van een ovenschaal.
Schenk de kokosmelk over de groenten en zet de schaal in de oven.
Wrijf de kabeljauw in met wat olijfolie en bestrooi die met wat versgemalen peper en zout.
Leg de kabeljauw op de groenten, nadat deze 20 min. in de oven hebben gestaan.
Laat de kabeljauw in ca. 15-20 min. gaar worden, afhankelijk van de dikte (als de vis niet meer doorschijnend is en makkelijk 'in vlokken' los laat is hij gaar).

Tips:

- **Serveer de schotel met gekookte rijst.**
- **Voeg, voor een iets pittiger variant, wat fijngesneden rode peper toe aan de groenten.**

Bereidingstijd: 30-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 304
Energie kcal: 72
Eiwit: 16,4 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Puntpaprika's gevuld met kabeljauwpuree.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2003-06

Ingrediënten

400 g aardappelen, kruimige
½ bk crème fraîche met verse kruiden
1 ei
400 g kabeljauwfilet, verse
2 tn knoflook
100 ml olie, olijf-
4 paprika's, punt-, zoete - peper, versgemalen
2 el sap, citroen-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Breng in een ruime pan water en wat zout aan de kook.
Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
Kook de paprikahelften in 5 min. beetgaar.
Laat ze in een vergiet uitlekken.
Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken, was ze in water met zout in ca. 15 min. gaar.
Meng de knoflook met helft van de olie
Leg de vis in de ovenschaal en bestrijk ze met de knoflookolie
Zet de schaal ca. 10 min. in oven (tot vis net gaar is).
Neem de vis uit de oven.
Warm de ovengrill voor.
Giet de aardappelen af.
Pureer de vis met een staafmixer of keukenmachine.
Voeg de aardappelen, de crème fraîche, de eierdooier en rest van olie toe.
Meng het geheel tot een zachte puree (brandade).
Breng de brandade op smaak met citroensap, zout en versgemalen peper.
Vul de puntpaprika's hoog op met de brandade en op leg ze op een bakplaat.
Schuif de paprika's 15 cm onder de grill en laat de brandade in 5 min. goudbruin kleuren.

Tip:

Serveer de puntpaprika's met rucolasalade en knapperige ciabatta.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 485
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sengsun maeun-tang - gekruide vis met groenten.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

20 champignons, kastanje-
1 tl chilipoeder
1 el chilisaus
1 courgette
450 g kabeljauwfilet
1 tn knoflook
1 paprika, rode
4 Saint-Jacques (grote kamschelpen)
20 schelp- en/of schaaldieren (bijvoorbeeld gekookte mosselen, steurgarnalen etc.)
1 ui, middelgrote
4 uitjes, lente-
1 tl zout

Voor de garnering:

- paddenstoelen, enokitake-
- tuinkers

Bereiding.

Snijd de kabeljauw met het vel in stukjes.
Verwijder de schelpen, schalen etc. van de schelp- en schaaldieren.
Pel de ui en snijd hem in 8 stukken.
Veeg de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes.
Halveer de rode paprika en verwijder de zaadlijsten en de zaadjes.
Snijd dan elke paprikahelft in vieren, zodat u 7 stukken krijgt.
Pel de knoflook en rasp hem fijn.
Snijd de lente-uitjes in stukjes van 2½ cm.
Schil de courgette snijd hem in 8 gelijke stukken.
Breng in een grote braadpan 6 dl water aan de kook en voeg het chilipoeder, de chilisaus en het zout toe.
Voeg dan de voorbereide vis en groenten toe, behalve de lente-uitjes en de
Breng het water opnieuw aan de kook.
Voeg de lente-uitjes en de courgette toe en laat het gerecht in ± 10 min. beetgaar sudderen (de stukjes vis moeten heel blijven en ook de stukken groente moeten hun vorm behouden).
Verdeel het gerecht gelijkmatig over 4 voorverwarmde borden.
Serveer het direct, gegarneerd met toefjes tuinkers en enokitake paddenstoelen.

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

Smaakje van kabeljauw en chorizo.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
Vindefrance-cépages

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
1 st chorizo, zacht of pikant
- fleur de sel
200 g kabeljauw
1 el peper, espelette-
- peper, versgemalen

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

Bereiding.

Snijd de kabeljauw in dobbelsteentjes (grootte van een hapje).
Mix in een kopje de fleur de sel met de espelettepeper en breng de kabeljauw ermee op smaak.
Leg de dobbelsteentjes kabeljauw op een plaat met een anti-aanbaklaag.
Verwarm de oven voor tot 220°C en bak de kabeljauw gedurende 5 min.
Snijd de chorizo in blokjes.
Prik een blokje kabeljauw en een blokje chorizo op een houten prikker en werk af met een blaadje basilicum.
Serveer de amuse warm.

Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AntilliaanseKeuken.nl

Ingrediënten

3 aardappelen, in blokjes
8 garnalen, grote, gepelde
1 kg kabeljauwfilet (vers of diepvries)
2 limoenen (of citroenen)
2 bl oesters* (verkrijgbaar bij de Antilliaanse Toko's)
2 el olie
250 g soepgroente
2 tomaten, grote, in blokjes
5 visbouillontabletten
2½ l water

***verkrijgbaar bij de Antilliaanse Toko's**

Bereiding.

Bak de soepgroente in de olie glazig.
Voeg de tomaten, het water en 4 visbouillontabletten toe en laat de soep aan de kook komen.
Schep het schuim eraf tot er geen schuim meer te voorschijn komt.
Voeg de aardappelen toe en kook de soep tot de aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de vis en de garnalen toe en kook die ca. 7 min. (tot ze net gaar zijn).
Doe evt. het resterende tablet in de soep en voeg er als laatste de oesters bij.
Ze mogen niet lang mee koken, anders vallen ze uit elkaar.
Serveer de soep met de in partjes gesneden limoen (of citroen).

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Thaise viscakejes.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: *
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 ei
2 cm gemberwortel, verse, geraspt
250 g kabeljauwfilet
1 limoen
4-5 el olie, roerbak- `
1 peper, rode, zonder zaadjes en in reepjes
1 el saus, soja-, Thaise
1 el saus, vis-, Thaise
2 el maïzena
2 uitjes, bos-, in ringetjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 304
Energie kcal: 72
Eiwit: 16,4 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de limoen schoon en rasp de groene schil eraf.
Pers de limoen uit.
Hak de vis in heel kleine stukjes.
Meng de vis in een kom met 1 el limoensap, de limoenrasp, de gember, de vissaus, de sojasaus, het ei, de maïzena en de ½ van de bosui en de rode peper.
Vet een muffinvorm met holtes van 3-4 cm royaal in met roerbakolie en schep het vismengsel erin.
Strooi de rest van de bosui en de rode peperreepjes erover.
Druppel er nog wat olie over en bak de viscakejes in de oven in 20-25 min. goudbruin en gaar.
Serveer de viscakejes lauwwarm op een blaadje sla.

Tip:

Lekker met mangochutney of een dipsausje van sojasaus en limoensap.

Tod mun pla - Thaise viskoekjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: *
Bron: AllerHande 2021-04

Ingrediënten

75 g bonen, sperzie-
1 ei
500 g kabeljauwfilet, verse
¼ komkommer
4-5 limoenblaadjes (diepvries)
ca. 200 ml olie, arachide-
2 el pasta, curry-, rode
1 el pinda's, geroosterde
150 ml saus, chili-, zoete 1 el saus, vis (Koh Thai)
½ el suiker
1 sjalot, kleine

Bereiding.

Deze Thaise viskoekjes, tod mun pla, hebben als basis witvis, rode currypasta, vissaus en limoenblad.

Dep de kabeljauw goed droog.
Snijd de kabeljauw zo fijn mogelijk.
Schep de kabeljauw in een kom.
Klop het ei goed los en voeg die samen met de rode currypasta, de vissaus en de suiker toe aan de vis.
Verwijder de nerven van de limoenblaadjes en rol de blaadjes op.
Snijd de blaadjes eerst in dunne repen en vervolgens zo fijn mogelijk.
Verwijder de puntjes van de sperziebonen en snijd ze in stukjes van 2-3 mm.
Schep de sperziebonen met het limoenblad door het vismengsel.
Kneed het met de hand 5 min. goed door elkaar (het mengsel wordt stevig en elastisch; is dat nog niet het geval, kneed het mengsel dan nog even door.
Maak met natte handen van het mengsel platte koekjes van 1 cm dik en Ø 7 cm.
Verhit de helft van de arachideolie in een diepe koekenpan of wok zodat de koekjes straks tot de helft onderstaan.
Leg een deel van de koekjes voorzichtig in de pan en bak ze 8-10 min. (keer ze halverwege; houd ze goed in de gaten).
Haal ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Herhaal dit met de rest van de koekjes.
Voeg voor de volgende 'batch' (eventueel) extra olie toe.
Halveer ondertussen ¼ van de komkommer (per 16 viskoekjes) in de lengte, snijd de helften in de lengte door en snijd de 4 repen in zo dun mogelijke plakjes.
Snijd de sjalot in kwarten en snijd de kwarten in zo dun mogelijke plakjes.
Hak de pinda's fijn; doe ze in een kommetje, schenk de chilisaus erover en schep het goed om.
Dip elk viskoekje in de chilisaus, leg er met een lepeltje bij elke hap wat komkommer of sjalot op voor extra crunch.

Tip:

Je kunt de ingrediënten ook fijnmalen in de keukenmachine. Door alles fijn te snijden en vervolgens goed te kneden krijg je de structuur zoals je 'm ook in Thailand proeft!

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 240 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Venkel-courgette risotto met kabeljauw.



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

Ingrediënten

- bloem
1 l bouillon, vis-
1 courgette, in kleine blokjes
50 g kaas, Parmezaanse, geraspt
4 kabeljauwfilets
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g risotto
1 ui, gesnipperd
1 venkelknol, in kleine blokjes
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjes-pan en fruit hierin de ui.
Voeg de venkel toe, pers de knoflook uit boven de pan en bak het nog een minuut of 5.
Voeg de risottorijst toe en roer het goed door zodat de korrels gaan glanzen.
Schenk dan de wijn erbij, zet het vuur lager en roer tot de wijn is opgenomen.
Voeg een soeplepel warme bouillon toe en blijf roeren.
Herhaal dit tot je ca. 800 ml bouillon hebt gebruikt, voeg pas een nieuwe lepel toe als de bouillon bijna door de rijst is opgenomen (blijf roeren anders bakt de rijst aan).
Voeg na zo'n 15 minuten de blokjes courgette toe en ga verder met het proces tot de risotto gaar is.
Ga ondertussen verder met de kabeljauw; doe wat bloem in een ondiepe kom, haal hier de kabeljauwfilets doorheen en bestrooi met versgemalen peper en zout.
Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauw gelijkmatig gaar en goudbruin.
Maak ondertussen de risotto af door de helft van de Parmezaanse kaas door de risotto te roeren en het geheel op smaak te brengen met (versgemalen) peper en zout.
Haal de pan van het vuur en laat de risotto met een deksel op de pan nog 5 min. rusten.
Verdeel de risotto over vier borden, bestrooi het met de rest van de kaas en leg er op ieder bord een stuk gebakken kabeljauw 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

Vis met bacon.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: ZomerSlank-recepten

Ingrediënten

50 g bacon, in dikke plakken
2-3 el crème fraîche
50 g kaas, Parmezaanse
100 g kabeljauwfilet
2 tl kerriepoeder
½ el olie
1 uitje, klein
- ca. 150 g venkel
- ca. 100 g wortelen

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.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een ovenschaal in en leg de bacon er in.
Leg de vis op de bacon.
Snijd de ui in ringen.
Verhit de olie in een pan en fruit de uienringen glazig met 2 tl kerriepoeder.
Leg de uien op de vis.
Meng de kaas met de crème fraîche en bedek het geheel hiermee.
Zet de schaal ongeveer 30 min. in de hete oven.
Schrap de wortel en snijd deze in grove plakken.
Was de venkelknol en snijd deze in grove ringen.
Bewaar het venkelloof.
Kook de groentes samen in een bodempje water gaar.
Giet de groente af en bestrooi met het fijngehakte venkelloof.
Serveer de vis met de groente.

Tip:

Vervang de kabeljauw eens door andere witvis.

Viscurry met gember en koriander.



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

Ingrediënten

2 el chilisaus, zoete
1 cm gemberwortel, verse, geraspt
600 g kabeljauwfile
15 g koriander, verse, grof gehakt
1 tn knoflook
200 ml kokosmelk
½ tl komijn, gemalen (djinten)
1 el limoensap
3 el olie
2 pepers, rode, van zaadjes ontdaan
2 sjalotten
1-2 el vissaus, Thaise

Bereiding.

Maal in een keukenmachine de sjalot, rode peper, knoflook, gember, koriander, komijn, chilisaus en limoensap tot een grove pasta.
Bak in een wok of hapjespan de currypasta zachtjes in de olie ca. 4 min.
Roer vervolgens de kokosmelk erdoor en warm ca. 1 min. mee.
Breng de curry op smaak met de vissaus.
Snijd de kabeljauw in 4 gelijke stukken en leg die in de currysaus.
Laat de vis in 5-6 min. gaar worden (halverwege voorzichtig draaien).

Tip:

Lekker met witte rijst en Chinese kool.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 265
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Visfilet met een aardappelkorst.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: PlusOnline

Ingrediënten

2 aardappelen, kleine
2 el azijn
2 bieten, rode, gekookte
1 el boter
1 tk dille
400 g kabeljauwfilet
1 kol mierikswortel (uit pot)
1 el mosterd, Dijon-
- peper, versgemalen
1 ui
2 uitjes, lente-
125 ml wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: 55 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de vis in twee gelijke stukken.
Schil de aardappelen en rasp ze grof.
Spoel de aardappel onder stromend water in een zeef.
Druk er alle vocht uit.
Leg de geraspte aardappelen op een schone theedoek.
Was de lente-uitjes en snijd ze in ringetjes.
Laat de aardappelen en de lente-uitjes even bakken in de warme boter.
Breng het aardappel-ui-mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.
Neem het mengsel van het vuur, voeg de mierikswortel toe en meng het goed.
Breng de vis op smaak met versgemalen peper en zout.
Schik de vis in een met boter ingesmeerde vorm en bedek die met het aardappel-mengsel.
Voeg de witte wijn toe en laat de vis 30-40 min. bakken in een op 120°C voorverwarmde oven.
Snijd de rode bieten in plakjes.
Pel de ui, snijd hem in de lengte in tweeën en snijd hem in fijne ringen.
Meng de ui met de rode biet en breng het op smaak met de azijn.
Garneer de vis met dille en serveer hem op borden met de salade van rode biet.

Tip:

Vervang de kabeljauw eens door wilde Alaska-zalm.

Visfrietjes met remouladesaus.



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

Ingrediënten

100 g bloem
1 citroen
2 eidooiers
400 g kabeljauwfilet
4 el kappertjes
- olie, frituur-
100 g Panko
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
- zout

Voor de remoulade:

2 augurken
1 tk dragon
1 el kappertjes
100 ml mayonaise
1 tl mosterd
1 sjalot

Bereiding.

Snijd de kabeljauwfilet in reepjes.
Pel en snipper de sjalot.
Snijd de augurk in kleine blokjes en hak de dragon fijn.
Rasp de schil van de citroen.
Schenk een laagje olie (6 cm) in een pan met dikke bodem en verhit dit tot 180°C.
Meng de bloem met de citroenrasp en de paprikapoeder.
Breng het op smaak met zout en peper.
Bedek de reepjes kabeljauwfilet met het bloemmengsel.
Kluts de eierdooiers los in een diep bord en verdeel de panko over een ander bord.
Wentel de kabeljauw één voor één door de eidooiers en vervolgens door de panko.
Frituur de visfrietjes in de hete olie in ca. 6 min. knapperig en goudbruin.
Laat ze vervolgens uitlekken op keukenpapier.

Frituur niet teveel visfrietjes tegelijkertijd maar verdeel over verschillende batches zodat de frietjes elkaar niet aanraken.

Frituur vervolgens de kappertjes in 4 min knapperig en goudbruin.
Laat ook die uitlekken op een keukenpapiertje.
Maak ondertussen de remouladesaus door de mayonaise te mengen met de augurk, de dragon, de mosterd, de sjalot en de kappertjes.
Garneer de visfrietjes met de knapperige kappertjes en serveer ze met de remouladesaus.

Tip:

Garneer de visfriet met partjes citroen en peterselie.

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

Vol au vent met visragout.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Esmée Scholten, Visculinair, Visrecepten.nl

Ingrediënten

- bieslook, om te garneren
60 g bloem
50 g boter
1 bouillonblokje, vis-
200 g crème fraîche
500 g kabeljauwfilet, in grove stukken
2 tl kruiden, vis-
½ tl peper, witte
3 el peterselie, fijn-gesneden
4 ragoutbakjes
250 ml water

Bereiding.

Smelt de boter op zacht vuur en voeg de bloem toe.
Roer het goed en bak de bloem 3 min. op een half hoog vuur.
Voeg het bouillonblokje en de witte peper toe.
Schenk dan in één keer het water en de crème fraîche toe.
Blijf nu goed roeren tot er een dikke ragout is ontstaan.
Voeg de stukken vis toe aan de ragout en laat deze op zacht vuur (af en toe roerend) gaar worden.
Roer op het laatst de gesneden peterselie door de ragout.
Bereid de ragoutbakjes zoals aangegeven op de verpakking.
Schep de ragout in de warme bakjes en garneer ze met de bieslook.

Tips:

- **Serveer de ragout met wat kaviaar (echt of namaak) voor een extra feestelijke uitstraling.**
- **De kabeljauwfilet kan door een andere witvis vervangen worden (bijv. schelvis, wijting).**

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

Waterzooi met kabeljauw en prei.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokend
3 dl bouillon, vis- (of kippen-)
400 g kabeljauw (of schelvis)
1 hv kervel, voor de afwerking
- olie
- peper, versgemalen
1 stl prei
1 dl room
2 stl selderij
1 wortel
- zout

Bereidingstijd: 45 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.

Schil de aardappelen en halveer ze (of snijd ze in presentabele stukken).
Kook de aardappelen bijna gaar (+/- 17 min.).
Spoel de preistengel en de selderijstengels.
Schil de wortel.
Snijd alle groenten julienne (heel fijne, dunne reepjes).
Stoof de groenten aan in wat boter of olie.
Voeg de vis- of kippenbouillon toe.
Voeg er de voorgekookte aardappelen aan toe.
Leg daarbovenop de kabeljauw of schelvis (in grote stukken).
Kruid het geheel met peper en zout.
Doe er de room bij en laat het nog 5 min. koken (om de vis te garen).
Serveer het gerecht met wat verse kervel of peterselie.

Witte vis met prei en kerrieroom.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: TijdVoorVis.nl

Ingrediënten

1 el citroensap
125 ml crème fraîche, light
50 g kaas, 30+, geraspt
½ el kerriepoeder
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, versgemalen
2 preien, in dunne ringetjes
300 g visfilet, witte, stevige (diepvries)

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 428
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v verzadigd: 11,5 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dit heerlijke ovengerecht kunt u met verschillende witte vissoorten maken, zoals koolvis, pangasius, kabeljauw of tilapia. Kijk zelf in de winkel welke vissoort op dat moment het voordeligst is.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de prei al omscheppend in ongeveer 4 min. beetgaar.
Roer de helft van het kerriepoeder en peper naar smaak erdoor.
Vet een ovenschaal in en verdeel ¾ van de prei over de bodem.
Wrijf de visfilet in met peper en citroensap en leg de filet op de prei.
Meng de crème fraîche met de rest van het kerriepoeder en de prei.
Voeg wat peper toe en strijk de kerrieroom over de vis uit.
Strooi de kaas erover.
Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de kabeljauw in 15-20 min. gaar worden en licht kleuren.

Tip:

Lekker met aardappelpuree of rijst.

Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips.



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

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
4 boerenkool- of cavolo nero (palmkool)-bladeren, grote
50 g boter
5 el olie, zonnebloem-
- peper, vierseizoenen-, versgemalen
6 tk tijm
4 zalmfilets (à 150 g)
- zout, grof

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 10-20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 150°C.
Meng 3 el zonnebloemolie in een grote kom met 1 el balsamicoazijn, wat versgemalen peper en 1 snf zout.
Scheur de koolbladeren langs de dikke nerven in stukken van 4-5 cm.
Hussel ze door de dressing in de kom en leg de stukken koolblad naast elkaar op de 2 met bakpapier bedekte bakplaten.
Laat ze in de oven in 10-20 min. krokant worden.
Controleer na 10 min. en haal de stukken die al krokant zijn van de bakplaat.
Zet de rest terug in de oven totdat ze ook krokant zijn.
Controleer elke 2-3 min.
Laat de krokante boerenkoolchips op keukenpapier afkoelen.
Haal de tijmblaadjes van de takjes, meng ze met 1 1/2 el versgemalen peper, 1/2 tl zout en 2 el zonnebloemolie.
Wrijf de stukken zalmfilet in met het pepermengsel.
Laat een grote koekenpan heet worden op een hoog vuur.
Smelt de boter in de pan en leg de zalmfilets in de pan.
Bak ze in 6 min. rondom een beetje bruin.
Voeg dan 3 el balsamicoazijn aan de pan toe.
Schud de pan heen en weer.
Keer de zalmfilets om en schud de pan nog een keer heen en weer.
Leg de zalmsteaks op warme borden en leg de koolchips ernaast.
Bestrooi de chips met wat grof zout.

Tips:

- **Lekker met gebakken aardappelpartjes, citroenmayonaise en tomaatjes uit de oven (die kunnen in een ovenschaaltje bij de chips).**
- **Dit gerecht kun je ook koud serveren.**
- **Dit gerecht kun je ook maken met kabeljauw, tonijn of zeewolf.**

Zelfgemaakte vissticks.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Erik van de Geest, KeukenLiefde.nl

Ingrediënten

1 bord met bloem
1 bord met panko
1 citroen, in partjes gesneden
2 tl dille, gedroogde
2 eieren, losgeklopt
500 g kabeljauwfilet
40 g kaas, Parme-zaanse, geraspt
- olie, zonnebloem-, om in te bakken
- peper, versgemalen
- saus, ravigotte-
- zout

Bereiding.

Dep de vis droog met keukenpapier.
Snijd de vis in repen ter grootte van een visstick.
Bestrooi de visrepen met zout en versgemalen peper.
Zet drie borden klaar: 1 bord met bloem, 1 met losgeklopt ei en 1 met panko.
Meng de Parmezaanse kaas en de kruiden door de panko.
Wentel de visfiletrepen één voor één eerst door de bloem, dan het ei en tot slot het pankomengsel.
Leg de vissticks op een bord en ga zo door tot alle vis gepaneerd is.

In de koekenpan:

Verhit een ruime koekenpan met een bodempje zonnebloemolie en laat de olie heet worden.
Leg de vissticks erin en bak ze op een middelhoog vuur aan beide kanten goudbruin.

In de oven:

Verwarm de oven voor op 220°C.
Bekleed een bakblik met bakpapier en leg de vissticks erop.
Bak de vissticks in 10-12 min. in het midden van de oven, of tot ze goudbruin zijn.

Serveer de vissticks met wat citroenschijfjes en ravigottesaus. Met gebakken frietjes en wat groente is je gezonde maaltijd compleet.

Tips:

- **Evt. afsnijdsels van de vis kun je in de diepvries bewaren voor vissoep of curry.**
- **I.p.v. de gedroogde dille kan ook peterselie worden gebruikt.**
- **I.p.v. kabeljauw kan iedere witvis worden gebruikt.**

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

Zoete wilde frieten met kabeljauw.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
3 cm gemberwortel
500 g kabeljauwfilet, in 4 stukken
- olie, frituur-
2 el olie, Oosterse roerbak-
- peper
2 uien, gesnipperd
500 g worteltjes, in plakjes
- zout, (zee)-

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.

Boen de aardappelen onder koud water goed schoon en snijd ze in dikke frieten.
Zet de frieten in koud water ± 30 min. in de koelkast.
Schil de gemberwortel en snijd hem in dunne plakjes.
Laat de frieten uitlekken.
Droog ze met een schone theedoek en bak ze in de hete frituurolie (150°C) in 4 porties 4 min. voor.
Laat de frieten in een vergiet bekleed met keukenpapier uitlekken.
Verhit 1 el de roerbakolie en fruit de ui met de knoflook 3 min. al omscheppend.
Voeg de wortel toe en bak ze 5 min. mee.
Breng op smaak met peper en zout.
Doe de groente over in een ovenschaal en leg de vis erop.
Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en druppel de rest van de roerbakolie erover.
Laat de vis in een voorverwarmde oven (200°C) in ± 12 min. gaar worden.
Bak de frieten in 4 porties de hete olie (180°C) in ± 4 min. goudbruin en knapperig.
Serveer de frieten met de groenten en de vis.

Wijntip:

Huiswijn rosé, Frankrijk

Zuid-Franse vissoep.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: AllerHande 2005-8, Carta-Dick

Ingrediënten

1 bouillontablet, vis-
150 fruits de mer (zee-vruchten)
200 g kabeljauwfilet, in stukken
1 tn knoflook, gesnipperd
350 g krieltjes
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 bl tomatenblokjes (400 g)
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de olie in een soeppan.
Fruit hier de knoflook in gedurende 1 min.
Voeg de krieltjes toe aan de knoflook.
Schenk er de witte wijn, de tomatenblokjes (incl. vocht) en 250 ml water bij.
Verkruimel het visbouillontablet erboven.
Breng het geheel aan de kook.
Laat de soep 10 min. afgedekt en op een laag vuur koken.
Leg de kabeljauw 5 min. in de soep en laat die meegaren.
Roer in de laatste minuut de fruits de mer en de rest van de olie door de soep.
Laat de fruits de mer kort meewarmen.
Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper en en verdeel die over twee diepe borden/kommen.

Tip:

I.p.v. kabeljauw kan voor dit recept andere witvis gebruikt worden.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 480
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

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
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
kpj	Kuipje



v2.6

Afkorting	Betekenis
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