



Ruud 's Kookboek

Makreelrecepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Makreel hutspot uit de oven met een Aziatische twist.	3
Makreel tempura met granaatappel-sojadip.	4
Spaghetti met makreel uit blik.....	5
Gebruikte afkortingen.....	6

Makreel hutspot uit de oven met een Aziatische twist.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
geschild, in grove
stukken
100 g kaas, belegen,
geraspte
3 el ketjap, zoete
250 g makreelfilet,
gerookte, in stukjes
1 tl mosterd, Dijon-
- olie, om in te bakken
en in te vetten
4 el panko (of
paneermeel)
- peper, versgemalen
3 uien, in halve ringen
500 g wortels, in
reepjes of plakjes
- zout

Bereiding.

Kook de wortels beetgaar.
Kook de aardappelen gaar in een andere pan.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een ovenschaal in.
Verwarm olie in een koekenpan en bak hier de uien in
aan.
Voeg de ketjap toe en laat dit op een middelhoog
vuur nog 10 min. pruttelen.
Giet de wortelen af.
Doe dit ook bij de aardappelen, maar bewaar het
kookvocht.
Stamp de aardappelen fijn, voeg een kopje van het
kookvocht toe en breng het op smaak met zout en
versgemalen peper.
Voeg de mosterd samen met de wortelen toe en
stamp het mengsel goed door.
Verdeel het uienmengsel over de ovenschaal.
Verdeel hier de stukken makreel over.
Bedek de ovenschotel met het gestampte
aardappelmengsel.
Bestrooi de schotel met geraspte kaas en de panko.
Verwarm de ovenschotel 25 min. in de oven.
Serveer het gerecht direct.

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

Makreel tempura met granaatappel-sojadip.



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

Ingrediënten

1 appel, granaat-, kleine
100 g bloem
- bloem, om de makreel
door te wentelen
100 ml bouillon, vis-
1 ei
4 ijsblokjes
2 makreelfilets, grote,
verse
3 el melasse, granaat-
appel-
100 g sla, gemengde
4 el sojasaus
100 ml water, koud
- 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.

Verwarm de frituurpan op 170°C.
Snijd elke makreelfilet in 10-12 schuine stukken.
Halveer de granaatappel.
Houd de helften omgekeerd boven een schaal en klop met een pollepel op de harde schil om de pitjes eruit te slaan.
Meng, voor de dip, de sojasaus met de granaatappelmelasse en de visbouillon.
Proef en voeg evt. extra sojasaus en/of granaatappelmelasse toe.
Doe de ijsblokjes in het water en laat het water heel koud worden.
Zeef ondertussen de bloem boven een kom.
Voeg 1 snf zout toe.
Klop het ei los en voeg het met het ijswater, zonder de blokjes, aan de bloem toe.
Roer het even snel door, maar laat het wel korrelig, dus niet glad maken!
Strooi wat bloem op een bord, wentel de stukjes makreel er één voor één door.
Haal ze dan direct door het beslag zodat ze ermee bedekt zijn en bak ze in de olie tot ze licht goudbruin zijn.
Frituur er 4-5 tegelijk.
Laat de makreel tempura vervolgens op keukenpapier uitlekken.
Verdeel de salade over 4 schaaltes.
Bedruppel de sla met een klein beetje van de granaatappel-sojadipsaus.
Leg de makreel tempura op de bordjes.
Strooi de resterende granaatappelpitjes over de sla.
Serveer de rest van de dip apart.

Tip:

- Het is lekker om aan de dip wasabi, geraspte gemberwortel of mierikswortel toe te voegen.
- De granaatappelmelasse kan evt. vervangen worden door balsamicoazijn.

Spaghetti met makreel uit blik.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Spar

Ingrediënten

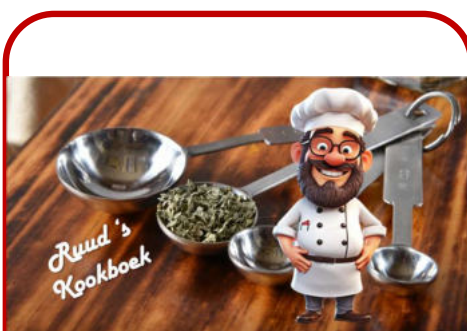
500 g ansjovisfilets
2 tn knoflook
1 limoen, zeste van
200 g makreelfilets, in zonnebloemolie (blik)
3 el olie, olijf-
10 olijven, zwarte
1 peper, rode
- peper, versgemalen
½ bs peterselie
400 g spaghetti
- zout

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.

Snipper de knoflook.
Halveer de olijven.
Snijd de rode peper in schijfjes.
Verhit de olie in een pan samen met de ansjovis en de knoflook.
Laat de ansjovisfilets smelten.
Voeg er de makreel uit blik aan toe.
Kruid dit met versgemalen peper en zout.
Voeg er de rode peper en olijven aan toe.
Laat het geheel 3 min. pruttelen.
Kook ondertussen de spaghetti gaar in gezouten water zoals vermeld op de verpakking.
Verdeel de spaghetti over de borden en overgiet die met de saus.
Werk het af met de zeste van de limoen, peterselie en een snuf peper.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

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

