



***Zwaardvisrecepten / v0.5***

## **Inhoudsopgave.**

|                                                                             |   |
|-----------------------------------------------------------------------------|---|
| Gegrilde zwaardvis met kruidensaus. ....                                    | 3 |
| Gemengde gegrilde visschotel. ....                                          | 4 |
| Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroen-saus uit Sicilië. .... | 5 |
| Zwaardvis met Thaise dressing.....                                          | 6 |
| Zwaardvissteak met gebakken tomaat. ....                                    | 7 |
| Gebruikte afkortingen. ....                                                 | 8 |

## Gegrilde zwaardvis met kruidensaus.



Menugang: Bij-, hoofd-,  
lunchgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
120 ml olie, olijf-  
2 el oregano, verse, fijn-  
gehakt  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
2 el peterselie, fijn-  
gehakt  
6 el sap, citroen-, vers  
4 st zwaardvis (à 200 g)  
- zout, uit de molen

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

### Bereiding.

Pel en snipper de knoflook.  
Doe 120 ml olie in een blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap toevoegt.  
Doe er de knoflook en kruiden bij.  
Breng op smaak met versgemalen peper en zout uit de molen.  
Wrijf de vis in met olie en bak 'm op de grill of de barbecue aan beide kanten 4 min. of iets langer.  
Serveer de vis met de saus.

## Gemengde gegrilde visschotel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / Slank  
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.

4

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

## Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroensaus uit Sicilië.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse, Siciliaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Dolcevia.com

### Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngenhakt  
15 cl olie, olijf-  
2 tl oregano, gedroogde  
(of 2 el verse gehakte oregano)  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, verse, gehakte  
6 el sap, citroen-, verse  
4 el water, heet  
- zout  
4 pl zwaardvis (à 150 g)

### Bereiding.

Doe de helft van de olie in de blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap en het hete water toevoegt. Als je geen blender hebt kan je het ook op de ouderwetse manier doen met twee vorken of een garde.  
Giet het mengsel in een schaal en voeg de knoflook, de kruiden en de specerijen toe. Wrijf de vis in met de resterende olie en BBQ of grill de vis 4-5 min. aan iedere kant.  
Breng intussen een pan water aan de kook en plaats de kom met de citroensaus boven het kokende water.  
Laat de saus 3-5 min. au bain marie verwarmen.  
Giet de saus daarna over in een verwarmd kannetje.  
Serveer de saus apart bij de vis.

5

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

## Zwaardvis met Thaise dressing.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

2 tl citroengras, vers,  
fijngenhakt  
1 tl gember, vers,  
fijngenhakt  
125 ml limoensap  
½ kp munt, vers,  
fijngenhakt  
8 ml saus, chili-, zoete  
1 el vissaus  
4 zwaardvissteaks (800  
g)

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.

Bak de vis op een hete, ingevette grillplaat (of grill of barbecue) tot deze aan beide kanten bruin en gaar naar wens is.

Doe de resterende ingrediënten in een potje met schroefdeksel.

Schud het potje flink.

Sprenkel de dressing over de vis.

Serveer het gerecht met partjes citroen en een gemengde salade.



## Zwaardvissteak met gebakken tomaat.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: AllerHande 1999-  
06

### Ingrediënten

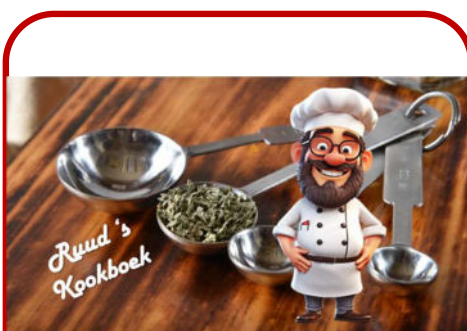
1 el boter  
1 el citroen-limoen  
dressing  
3 el olie, olijf-, milde  
- peper  
1½ el pesto, groene  
1½ el pesto, rode  
1 zkj rucola  
4 vleestomaten, grote  
- zout  
4 zwaardvissteaks (à  
ca. 125 g)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op ca. 200°C  
(gasovenstand 4).  
Kruis de vleestomaten in.  
Dompel de tomaten onder in kokend water.  
Spoel de tomaten afspoelen onder koud water.  
Ontvel de tomaten.  
Snijd de tomaten overdwars doormidden.  
Leg de tomaten met het snijvlak naar beneden  
op de bakplaat.  
Snijd de zwaardvissteaks in 8 min of meer  
gelijke stukken.  
Verhit de boter in een koekenpan met anti-  
aanbaklaag.  
Bestrooi de vis met zout en peper.  
Schroei de vis rondom dicht  
Leg de stukken steak op de bakplaat naast de  
tomaten  
Schuif de bakplaat in het midden van de hete  
oven.  
Laat de vis en tomaten ca. 6 min. in de hete  
oven.  
Leg intussen op 4 borden een 'kruisje' van  
rucola-blaadjes.  
Roer de rode en groene pesto elk met 1½ el  
olie los.  
Neem de bakplaat uit de oven.  
Leg op elk kruisje rucola voorzichtig de  
onderste helft van de tomaat (snijvlak naar  
boven).  
Leg op elke halve tomaat een stuk  
zwaardvissteak.  
Verdeel de rest van rucola over de vis.  
Leg de rest van de vis op de rucola.  
Dek de vis toe met de bovenkant van een  
tomaat (snijvlak naar beneden).  
Druppel er groene en rode pesto omheen.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 310  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 14 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 23 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gebruikte afkortingen.



v2.2

| 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                  |





v2.2

| Afkorting  | Betekenis         |
|------------|-------------------|
| kpl        | Klein plukje      |
| kpt        | Klein potje       |
| krp        | Krop              |
| kst        | Klein stukje      |
| kstrk      | Kleine struik     |
| lgls       | Likeurglas        |
| m          | Moot              |
| p.p.       | Per persoon       |
| par        | Partje            |
| pk         | Pak               |
| pkj        | Pakje             |
| pkt        | Pakket            |
| pl         | Plak              |
| 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        | Staaftje          |
| 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 | Vorbereidingstijd |
| wgl        | Wijnglas          |
| zk         | Zak(je)           |



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



**Elephant  
Experience**

*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

10

Compressed by

