



Tarbotrecepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Gestoofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus.	3
Tarbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Gestoofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus.



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

Ingrediënten

1 el amandelschaafsel
5 ansjovisfilets, in olijfolie, fijngehakt
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in reepjes
2 el peterselie of basilicum, grofgehakte
600 g tarbotfilet, zonder vel
2 bl tomatenblokjes (à 400 g)

Bereidingstijd: < 30 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 355
Energie kcal: 84
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1,8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de ansjovisfilet met de knoflook 3 min. op een laag vuur.
Voeg de paprika toe en bak die 2 min. mee.
Voeg de tomatenblokjes met het sap toe en kook het in 8-10 min. tot een dikke tomatensaus.
Verwarm intussen de oven voor tot 180°C.
Breng de tomatensaus op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.
Scheep de helft van de saus in de ovenschaal.
Snijd de tarbotfilet in stukken en leg ze in de ovenschaal.
Scheep er de rest van de saus over.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Stoof de tarbotfilet in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.
Rooster intussen in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin.
Bestrooi de visschotel met de peterselie of het basilicum en het amandelschaafsel.

Tips:

Lekker met ciabatta of verse lintpasta.
Bereid de ovenschotel voor en bewaar hem afgedekt in de koelkast.

Tarbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Krabbetje.be

Ingrediënten

- bloem
- boter
- olie, olijf-
- peper
- 3 sjalotjes
- 250 g spekblokjes
- 1 kg spruiten
- 4 st tarbot (à 200 g)
- zout

Voor de mosterdsaus:

- 250 g boter
- 2 eierdooiers
- 1 kl mosterd
- peper
- 2 el wijn, witte
- zout

kl = koffielepel

Bereiding.

Kook de spruitjes beetgaar in gezouten water en laat ze schrikken onder koud water voor een frissgroene kleur.

Haal de tarbotmoten lichtjes door de bloem.

Bak ze gaar in wat boter en olijfolie en houd ze warm.

Verwijder het vet uit de pan en bak de spekblokjes krokant.

Doe er een klontje boter en de spruitjes bij.

Laat alles even stoven en breng op smaak met peper en zout.

Saus:

Smelt de boter.

Schep het schuim er af en verwijder het bezinksel.

Klop de eierdooiers met de witte wijn, peper en zout op tot schuim.

Meng er geleidelijk de geklaarde boter door.

Meng er de mosterd. door.

Leg de tarbotmoten centraal op het bord.

Schik de spruitjes langs beide kanten.

Lepel de saus over de vis.

Tip:

Serveer met duchesse- of natuuraardappelen.

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

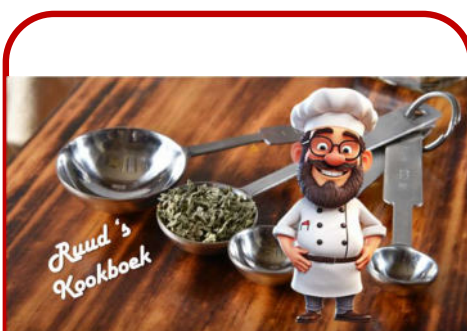
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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
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
jgls	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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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	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

7

Compressed by

