



Ruud 's Kookboek

Baarsrecepten / v0.3

Inhoudsopgave.

Asperges met snoekbaars en jenever.	3
Zeebaars in zoutkorst met geroosterde kruiden.	4
Zwaardvis-patat in romige dillesaus.	5
Gebruikte afkortingen.	6

Asperges met snoekbaars en jenever.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Vakantieland-Nederland.nl, Visrecepten.net

Ingrediënten

400 g asperges
- bieslook
50 g boter
4 dl bouillon, vis-
- ham, Ardenner-,
gerookte
2 dl jenever
2 tl mosterd
- nootmuskaat
100 g paneermeel
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
1 snf saffraan
4 snoekbaarsfilets (à
250 g)
- zout

Bereiding.

Kook de asperges beetgaar in gezouten water. Kruid de visfilets met zout en versgemalen peper.

Bestrijk ze met een mengsel van 2 tl mosterd, 50 g boter, 100 g paneermeel, een weinig gehakte bieslook en nootmuskaat.

Schik de vis in een braadschotel en overgiet die met 4 dl visbouillon en 2 dl jenever.

Zet de vis 20 min. op 180°C in de oven.

Neem nu de visfilets uit de pan en werk de saus op met een klontje boter en breng die op smaak met cayennepeper en een snuifje saffraan.

Warm de asperges op in de saus en schik ze op de borden met de filets.

Garneer ze met een spiegeltje saus en reepjes gerookte Ardenner-ham.

3

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

Zeebaars in zoutkorst met geroosterde kruiden.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Daniël Vergouwen,
KookTijdschrift.nl

Ingrediënten

4 baarzen, zee-
1 citroen
4 eiwitten
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie (75 g)
1 bs rozemarijn (75 g)
1 bs tijm (75 g)
4 tk tomaten, tros-
2 venkels
2 kg zout, zee-, grof

Bereiding.

Dit gerecht is zo puur als het kan zijn. Door de garing in de zoutkorst blijft de vis sappig en kun je genieten van het heerlijke visvlees van de zeebaars!.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak de buikholte van de zeebaars schoon en vul deze met de verse kruiden.
Breng het evt. verder op smaak met versgemalen peper.
Meng het grove zeezout met de eiwitten en roer deze goed door.
Leg een stuk bakpapier in een ovenschaal en voeg het zeezoutmengsel toe.
Leg de vissen erop en dek de vis af met een zeezoutlaag van ongeveer 1 cm. dik.
Gaar de vis 25 min. in de voorverwarmde oven.
Bestrooi de tomaten met olijfolie en snijd de venkel in dunne plakken.
Rooster deze samen mee in de oven, zodat alles gelijktijdig gaar is.
Haal ten slotte de vis voorzichtig uit de zoutkorst en fileer de vis.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 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

Zwaardvis-patat in romige dillesaus.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Flickr.com,
Visrecepten.nl

Ingrediënten:

- bloem
- 3 el kruiden, vis-
- olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
- 400 g zwaardvis

Voor de saus:

- 1 bs dille, verse
- 1 el honing
- 4 el mayonaise, half-
- volle
- 1 tl mosterd, Dijon-
- peper, versgemalen
- 3 el yoghurt
- zout

Bereidingstijd: <30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1240

Energie kcal: 295

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 zwaardvis in lange repen van 1 cm breed en maximaal 5 cm lang.

Kruid ze met de viskruiden en versgemalen peper.

Wentel ze door de bloem.

Bak de visreepjes in een koekenpan in wat olie gedurende 6 min. al omscheppend gaar.

Houd ze warm in een voorverwarmde oven van 100°C.

Maak intussen de romige dillesaus.

Hak de dille fijn en meng hiervan 2 el door de overige ingrediënten voor de saus.

Breng de saus evt. verder op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveer de gebakken zwaardvis met de saus apart.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

