



Visrecepten
(Carta2016-Geert)

ANSJOVIS-STEAK IN AUGURKENSAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis & Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
5 anjovisfilets
2 augurken
300 gr rundergehakt
zout peper
1 snufje nootmuskaat
1 ei
1 eetl. boter
2 eetl. Koffiemelk

Bereiding

De ui schillen en zeer fijn snipperen. De anjovisfilets klein snijden.
De augurk in kleine blokjes snijden. Het gehakt aanmaken met zout, peper, ei en kleingesnedenn anjovis en ui.
Met natte handen van de massa platte, gelijke steaks vormen.
In een braadpan de boter verhitten, het vlees hierin aan elke kant ca. 5 minuten bakken, dan uit de pan halen en warm houden.
De augurk en de koffie al roerende 2 minuten in het braadvet heet laten worden. lekker met gebakken krielaardappeltjes of een lekkere frisse salade.

ASPERGES MET SNOEKBAARS EN JENEVER

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

400 g asperges
4 Snoekbaarsfilets 250 g peper, zout
mosterd
50 g boter
100 g paneermeel
bieslook
nootmuskaat
4 dl visbouillon
2 dl jenever
cayennepeper
saffraan
gerookte Ardenner ham



Bereiding

Kook de asperges beetgaar in gezouten water.
Kruid de visfilets met zout en peper.
Bestrijk ze met een panade van een koffielepel mosterd, 50 g boter, 100 g paneermeel, een weinig gehakte bieslook en muskaatnoot.
Schik de vis in een braadschotel en overgiet met 4 dl visbouillon en 2 dl jenever.
Zet 20 minuten op 180 graden C in de oven.

Neem nu de visfilets uit de pan en werk de saus op met een klontje boter en breng 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 met een spiegeltje saus en reepjes gerookte Ardenner ham.

BASILICUMMOUSE MET GEROOKTE ZALM

Menugang	Nagerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron	Albert Heijn			Sterren	

Ingrediënten

5 blaadjes witte gelatine
2 zakjes verse basilicum (a 15 g)
5 eetlepels witte vermout
300 g Griekse yoghurt
2 cups gepasteuriseerd vloeibaar eiwit
zwarte peper
2 bakjes gerookte zalmblokjes (a 100 g)
2 eetlepels citroensap



soufflevormpjes, inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

Gelatine weken in koud water.

Wat basilicum apart houden, rest zeer fijnsnijden en in kom mengen met 2 el vermout en yoghurt.

Gelatine uitknijpen en met rest van vermout in magnetronbestendig glas doen.

In magnetron op hoogste stand (700 watt) gelatine in 10-15 sec. smelten.

Gelatinemengsel door basilicumyoghurt kloppen.

In vetvrije kom eiwitten stijfkloppen.

Yoghurtmengsel erop scheppen en luchtig door eiwit spatelen tot alles goed gemengd is.

Op smaak brengen met zout en peper.

Mousse in ingevette soufflevormpjes of glazen scheppen en bovenkant gladstrijken.

Basilicummousse in koelkast in ca. 1 uur laten opstijven.

Zalmblokjes omscheppen met citroensap en peper naar smaak.

Vormpjes kort in heet water dompelen, bord erop leggen en samen keren.

Zalmblokjes erover scheppen en garneren met achtergehouden basilicum.

Serveertips

Tip:

Alleen gepasteuriseerd! De eieren in dit recept kunnen niet worden vervangen door gewone eieren, vanwege het risico op salmonellabesmetting in gerechten waarbij eieren niet of onvoldoende worden verhit.

BOTERZACHTE PESTO KABELJAUW

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Jumbo recept			Sterren	

Ingrediënten

600 g Hollandse roerbakgroenten
1 el olijfolie
6 el groene pesto
400 g kabeljauwfilet
2 el vloeibare margarine
600 g mini krieltjes bistro
1 zakje bosuitjes in ringetjes



Bereiding

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Verhit in een wok de olijfolie en roerbak de groenten 4 min. Voeg 4 el pesto toe.

Leg 4 vellen aluminiumfolie op het aanrecht en schep de groenten in het midden.

Leg daar vervolgens een stuk kabeljauwfilet op en bestrijk deze met de rest van de pesto.

Vouw de pakketjes dicht en leg ze op de bakplaat in het midden van de hete oven.

Laat ze in 10-12 min. gaar worden.

Verwarm ondertussen de margarine in een koekenpan en bak hierin de aardappeltjes 10 min.

Voeg de uitjes toe en bak ze 2 min. mee.

Verdeel de pesto-kabeljauw pakketjes over 4 borden en serveer de aardappeltjes erbij.

BURRITO'S MET VIS EN PITTIGE SALSA

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

2 limoenen
3 rijpe tomaten, ontveld en in stukjes
½ kleine rode ui, fijngesnipperd
3 eetlepels koriander, fijngehakt
1 theelepel sambal badjak
300 g kabeljauwfilet, in kleine stukjes
1 theelepel chilipoeder
2 eetlepels bieslook, fijngehakt
4 tortilla wraps (25 cm)
1 zakje veldsla



Bereiding

Boen 1 limoen schoon en rasp de groene schil eraf.

Pers de limoenen uit.

Schep in een kommetje de tomaatstukjes met de limoenschil, 2 eetlepels limoensap, de ui, 2 eetlepels koriander, de sambal en zout en peper naar smaak voorzichtig door elkaar.

Laat de salsa minstens 1 uur staan.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Meng de kabeljauwstukjes in een kom met 2 eetlepels limoensap, zout, peper, chilipoeder, 1 eetlepel koriander en het bieslook.

Snijd uit elke wrap 3 rondjes van 8-10 cm doorsnee.

Schep het vismengsel in het midden op de rondjes, vouw de zijkanen een centimeter over de vulling en rol de burrito's op.

Bestrijk ze met olie en bak ze op een met bakpapier beklede bakplaat in ca. 15 minuten knapperig bruin en gaar.

Verdeel wat blaadjes veldsla over vier borden en leg de burrito's erop.

Schep de salsa in het midden.

Extra benodigd

Bakpapier

DOPERWTJES STAMPPOT MET KABELJAUW

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Dhr G Telkamp - Emmen			Sterren	

Ingrediënten

4 stukken kabeljauwfilet;
zout;
peper;
olijfolie om te bakken.



Voor het stampotje:

1 kg aardappels (kruimig)
zout
1 pak doperwten zeer fijn (diepvries) (450 g)
1 zakje verse munt (à 15 g)
3 lente-uitjes;
1 dl melk;
60 gr. boter.

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden.
In ruime pan aardappels in water met zout in ca. 20 minuten gaar koken.
In pan doperwten volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Bestrooi de vis met zout en peper en bak in weinig olie gaar in ongeveer 8 minuten.
4 topjes van munt achterhouden en rest van blaadjes fijnhakken.
Aardappels en erwten afgieten.
Snijd de lente-uitjes in ringen.
In magnetron of pan melk verhitten.
Met pureestamper aardappels fijnmaken.
Melk en boter erdoor scheppen.
Doperwten, lente-uitjes en munt erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Stampot over vier borden verdelen en hierop steeds de gebakken kabeljauw leggen.

Garneren met achtergehouden munt.

ELZASSER ROODBAARSFILET

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

600 g roodbaarsfilets
4 sjalotjes
75 g boter
zout, peper,
8 eetlepels bloem
2 dl Elzasser Riesling
8 eetlepels fijngehakte,
gemengde kruiden
(peterselie, dragon, bieslook
en kervel)
3 dl slagroom



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 C. Snipper de sjalotjes heel fijn.

Beboter een ovenvaste schaal dik met de boter.

Bestrooi de roodbaarsfilets met zout en peper.

Wentel ze door de bloem en leg ze in de ovenvaste schaal.

Breng de Riesling met de sjalotjes, de kruiden, een snufje zout en een snufje peper aan de kook en schenk het geheel over de roodbaars.

Schenk de slagroom erover en laat de vis in de voorverwarmde oven in ca. 20 minuten gaar worden.

Schep er geregeld wat kookvocht over.

Leg de roodbaarsfilets op een schaal en houd ze afgedekt even warm.

Giet de 'saus' in een pannetje en laat deze op een hoog vuur iets dikker worden.

Schep de saus over de vis.

FOREL MET PESTOSAUS EN SPEK

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken Mediterraan

Type BBQ

Slank Nee

Bron <http://www.visrecepten.net>

Sterren

Ingrediënten

4 forellen

2 eetlepels pesto

8 lange plakjes ontbijtspek



Bereiding

Was en droog de forellen.

Bestrijk ze van binnen met de pesto en wikkel het spek om de forellen heen.

Laat de forellen op een hete barbecue in circa 10 minuten gaar worden.

Tussentijds keren.

Lekker met pastasalade

FOREL MET TOMAAT EN VENKEL UIT DE OVEN

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 forellen
1 grote venkelknol
4 kleine tomaatjes
50 g kruidenboter
8 takjes tijm
4 takjes rozemarijn
2 eetlepels olijfolie
zout, peper



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Spoel de forellen schoon onder koud water en dep ze droog.
Maak de venkel schoon, snijd de stelen en het groen eraf.
Halveer de knol en snijd de helften in plakken.
Kook de plakken venkel in een pan met weinig kokend water en wat zout in ca. 5 minuten beetgaar.
Snijd de tomaten in plakjes.
Snijd het stukje kruidenboter in 8 plakjes.
Vul de buikholten van de forellen met plakjes venkel en plakjes tomaat.
Leg de plakjes kruidenboter en de takjes kruiden op de tomaat.
Leg de forellen naast elkaar in een ingevette ovenschaal en sprenkel de olijfolie erover.
Verdeel eventueel overgebleven tomaat en venkel naast de forellen in de ovenschaal.
Strooi er wat zout en peper over. Laat de forellen in het midden van de oven in ca. 20 minuten gaar worden.

GEBAKKEN DORADE MET TOMATEN-BASILICUMSAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediteraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

700 g doradefilet met vel
10 g verse basilicumblaadjes
12 el (citroen)olijfolie
50 g broodkruimels
zout en peper



Voor de saus:

3 dl visbouillon
2 dl room
4 pomodori tomaten
5 g verse basilicumblaadjes
peper en zout

Bereiding

Leg de doradefilets in een afsluitbaar bakje.
Bestrooi ze met fijngesneden basilicumblaadjes en besprenkel ze met 8 eetlepels (citroen)olijfolie.
Draai er wat versgemalen peper over.
Laat de filets ca. 4 uur in de koelkast marineren.

Doe de visbouillon in een pan en laat het inkoken tot 1 dl.
Voeg de room met de gewassen en in stukjes gesneden pomodori tomaten toe.
Laat dit 20 minuten langzaam inkoken onder voortdurend roeren.
Wrijf de saus door een zeef, breng op smaak met peper en zout en voeg op het laatste moment de ragfijn gesneden basilicumblaadjes toe.

Verhit in een koekenpan 4 el olijfolie, dep de doradefilets droog, verwijder de basilicumblaadjes en bestrooi ze met weinig zeezout.
Wentel de doradefilets door het broodkruim en bak ze rustig aan beide zijden in de olijfolie.
Haal de filets uit de pan en leg ze op keukenpapier.
Lekker op een laagje aardappelpuree met gestoofde prei.
Scheep de saus eromheen.

GEBAKKEN GRIET MET CHAMPIGNONS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 stukken grietfilet (ca. 150 g elk)

250 g champignons

4 eetlepels bloem

1 theelepel kerriepoeder

zout

2 eetlepels slaolie

25 g boter

2 eetlepels fijngehakte peterselie



Bereiding

Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren.

Spoel de visfilets af onder de koude kraan en dep ze droog.

Bestrooi ze vlak voordat u ze bakt met de bloem, het kerriepoeder en wat zout.

Verhit de olie met de boter in een ruime koekepan.

Bak de grietfilets in het hete vet bruin en gaar (ca. 10-12 minuten afhankelijk van de dikte).

Neem de vis uit de pan en houd de filets afgedekt even warm.

Voeg de champignons toe aan het braadvet (eventueel een scheutje extra olie toevoegen) en bak ze 3 minuten omscheppend op een hoog vuur.

Voeg een snufje zout en de peterselie toe en schep de champignons op de grietfilets.

GEBAKKEN MEERVAL

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

300 g meervalfilet

2 eetlepels bloem

zout en peper

75 g boter

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels gehakte peterselie

1 theelepel Worcestershiresaus



Bereiding

Was de meervalfilets onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier.

Haal de filets door de bloem en schud de overtollige bloem voorzichtig van de vis.

Bestrooi de meerval met zout en peper.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de meervallen hierin aan beide zijden goudbruin en gaar in 8 minuten.

Haal de vis uit de pan en houd ze warm.

Voeg citroensap, peterselie en worcestershiresaus bij de bakboter.

Laat de boter flink bruisen en giet het vervolgens over de meerval.

Garneer met toefjes peterselie en citroen.

GEBAKKEN RODE POON MET PETERSELIE EN CITROEN

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

600 g rode poonfilet
2 theelepels zout
1 ui
50 g boter
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels fijngehakte peterselie + 4 toefjes
4 partjes citroen



Bereiding

Spoel de visfilets onder de koude kraan af en dep ze daarna droog.
Wrijf de poon in met het zout.
Pel en snipper de ui.

Laat de boter smelten in een ruime koekenpan en bak hierin als de boter bruin begint te worden de poonfilets aan beide kanten bruin en gaar (6-8 minuten afhankelijk van de dikte van de filets).
Voeg halverwege de baktijd de ui toe en bak deze mee.
Voeg het citroensap en de peterselie aan de vis in de pan toe.

Leg de poonfilets op een schaal en garneer met de partjes citroen.

GEBAKKEN SCHOL MET BASILICUMSAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

30 g verse basilicum
1 eetlepel sherryazijn of wittewijnazijn
75 g Griekse yoghurt
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
½ citroen
2 hele schollen, panklaar
50 g bloem
40 g boter of vloeibare margarine



Bereiding

Doe het basilicum met steeltjes in de keukenmachine en voeg de azijn en 2-3 eetlepels water toe. Je kunt ook een hoge kom en een staafmixer gebruiken.

Pureer het geheel tot een gladde saus en meng de yoghurt en gemalen koriander erdoor.

Breng het sausje op smaak met zout en peper en verdun het eventueel met nog een scheutje water, het mag een vrij dunne saus zijn.

Knijp de citroen boven de schol uit en wrijf de schollen in met zout en peper.

Strooi de bloem op een bord en wentel de schollen er een voor een door.

Schud de overtollige bloem er weer af. Verhit de boter in een vispan en bak de schollen (eventueel een voor een) in 4-8 minuten mooi bruin en gaar.

Keer de vis voorzichtig met behulp van twee spatels.

Serveer de schol op warme borden en zet op elk bord een klein schaaltje met het basilicumsausje.

GEBAKKEN SCHOL MET MANGO EN BANAAN

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 ontvelde schollen (ca. 250 g elk)
1 rijpe mango
1 banaan
1 eetlepel citroensap
zout
1 eetlepel kerriepoeder
ca. 4 eetlepels bloem
2 eetlepels slaolie
25 g boter
1 eetlepel fijngehakte peterselie of koriander



Bereiding

Schil de mango, snijd het vruchtvlees los van de pit en snijd het vervolgens in reepjes.
Pel de banaan en snijd hem in plakjes. Besprenkel de plakjes met het citroensap.
Spoel de schollen af onder koude kraan en dep ze droog. Bestrooi de schollen vlak voordat u ze bakt met een snufje zout, het kerriepoeder en de bloem.
Verhit de slaolie met de boter in 2 ruime koekenpannen (liefst) met anti-aanbaklaag.
Bak hierin de schollen 3-4 minuten aan elke kant gaar (de baktijd is afhankelijk van de dikte van de vissen). Tussentijds zo min mogelijk keren! Leg de schollen op een warme schaal en houd ze even warm.
Voeg de reepjes mango en de plakjes banaan aan het bakvet toe en bak ze omscheppend 1 minuut op een hoog vuur.
Scheep het fruitmengsel over de schollen en strooi de peterselie of koriander erover.

GEBAKKEN SNOEKBAARS MET SABAYON

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

600 g snoekbaarsfilets
400 g knolselderij
4 dl olie
200 g boter
5 dl Gold-bier van Kanterbräu
2 eierdooiers
takjes bieslook
dille
zout en peper



Bereiding

Schil de knolselderij en rasp hem zeer fijn.
Verhit de olie en frituur de selderij goudbruin en knapperig.
Laat hem uitlekken en houd hem warm.
Verdeel de snoekbaarsfilet in vier porties.
Smelt de boter in een pan boven een laag pitje en laat haar helder worden.
Bak de visfilet in drie minuten aan de ene kant goudbruin in een beetje boter en olie, bestrooi ze met zout en peper, keer ze om en bak ze nog 2 minuten.
Houd ze warm.
Verwarm het bier in een pan.
Haal de pan van het vuur, klop er de eierdooiers door, giet al kloppend het bier erbij, zet de pan weer op het vuur (op een heel laag pitje!) en blijf kloppen, zodat de sabayon indikt.
Giet er de heldere boter bij.
Schik de visfilet op warme borden, bestrooi ze met fijngehakte bieslook en dille en schep er gefrituurde selderij naast.
Dien de sabayon apart op in een sauskom.

GEBAKKEN TARBOT 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

700g moten tarbot

1 eetlepel bloem

peper

zout

60g boter

2 eetlepels gehakte bieslook



Voor de garnering

peterselie

citroen

Bereiding

Was en droog de vis goed af. Meng de bloem met wat peper en zout en bestrooi hiermee de vis.

Verhit de boter in een pan en bak hierin de vis gaar.

Haal dan de vis uit de pan en leg deze op een schaal.

Roer de bieslook door de bakboter en giet dit over de vis.

Garneer met een paar toefjes peterselie en een paar plakjes citroen.

GEBAKKEN TILAPIA MET CITROEN

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

600 g tilapiafilet
1 citroen
4 eetlepels bloem
zout, peper
4 eetlepels olijfolie
25 g boter
2 eetlepels fijngehakte peterselie
4 toefjes peterselie



Bereiding

Rasp de schil van de citroen op een fijne rasp. Snijd van de citroen 4 partjes en pers de rest van de citroen uit.
Spoel de tilapiafilets af onder de koude kraan en dep ze droog.
Bestrooi de tilapiafilets vlak voordat u ze bakt met de bloem, wat zout, een klein beetje peper en de geraspte citroenschil.
Verhit de olijfolie met de boter in een ruime koekenpan.
Bak de tilapiafilets bruin en gaar (ca. 10 minuten).
Voeg het citroensap en de fijngehakte peterselie aan de pan toe en schud de pan even heen en weer zodat het bakvet zich kan mengen met het citroensap.
Leg de gebakken tilapiafilets op een schaal en garneer ze met de partjes citroen en de toefjes peterselie.

GEBAKKEN ZALM MET KNOFLOOK KRUIDENSAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

600 gram verse zalm (liefst een dik stuk)

3 teentjes knoflook

4 el gesnipperde peterselie

4 el gesnipperde kervel

2 el gesnipperde dragon

2 el gesnipperde dille

100 gram boter

2 bakjes creme fraiche

1 el citroensap

zout en peper



Bereiding

Wrijf de zalmfilet in met peper en zout.

Snij de filet overdwers in mooie repen ca ca 3 cm breed.

Roer in een schaaltje de kruiden door elkaar en wentel de repen zalm erdoor, zodat de zalm rondom met kruiden bedekt is.

Smelt de boter in een pan met anti aanbaklaag en pers de gepelde knoflookteentjes erboven uit.

Bak de knoflook ca 30 seconden.

Voeg de repen zalm toe en bak die, op een matig hoog vuur in ca 5 minuten lichtbruin en gaar.

Keer ze af en toe

Schep de zalmrepen op de borden.

Roer de creme fraiche door het achtergebleven bakvet en breng het geheel al roerend aan de kook.

Breng de saus op smaak met zout, peper en citroensap en lepel hem over de zalm.

GEGRATINEERDE GRIETFILET MET ROOKKAAS EN DILLE

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 stukken grietfilet (ca. 150 g elk)
1 teentje knoflook
1 eetlepel slaolie
25 g boter
zout
2 eetlepels fijngehakte dille + 4 toefjes voor de garnering
8 dunne plakjes rookkaas



Bereiding

Verhit de grill voor op de hoogste stand.
Pel het teentje knoflook en snijd het in 3 lange stukjes.
Spoel de visfilets af onder de koude kraan en dep ze droog.
Verhit de slaolie met de boter en de knoflook in een ruime koekepan.
Bak de visfilets in het hete vet bruin en bijna gaar (ca. 10 minuten, afhankelijk van de dikte van de visfilets).
Leg de vis in een ovenvaste schaal.
Strooi er wat zout en de dille over.
Leg de plakjes rookkaas op de filets en zet de schaal direct onder de hete grill.
Laat de kaas snel smelten en goudbruin worden.
Garneer met de toefjes dille.

GEGRATINEERDE TILAPIA SCHOTEL

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

600 g tilapiafilet
1 prei
25 g boter
1 eetlepel bloem
¼ theelepel grofgemalen zwarte peper
3 eetlepels vieux of cognac
1 dl witte wijn
1 dl kruidenbouillon(poeder)
2 eetlepels crème fraîche
50 g geraspte jong belegen
kaas
zout



Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Spoel de tilapiafilets af onder de koude kraan en dep ze droog.
Snijd de tilapiafilets in stukken van ca. 5 cm.
Was de prei en hak hem zeer fijn. Smelt de boter in een steelpannetje zonder dat de boter bruin wordt.
Voeg de fijngehakte prei toe en bak hem op een laag vuur in ca. 2 minuten glazig.
Roer de bloem en de peper erdoor en bak het nog 30 seconden.
Voeg de cognac , de wijn en de kruidenbouillon al roerend toe.
Breng de saus nog steeds roerend aan de kook en laat deze 3 minuten zachtjes koken.
Roer de crème fraîche, 25 g geraspte kaas, een snufje zout en de stukjes vis door de hete saus.
Schep het gerecht direct in een lage ovenschaal, strooi de rest van de kaas erover en laat het onder de hete grill goudbruin en gaar worden (ca. 4 minuten).

GEGRILDE FOREL MET KERRIE-SINAASAPPELBOTER

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 forellen
2 sinaasappels
100 gram boter
1 eetlepel kerriepoeder
zonnebloemolie of olijfolie
2 eetlepels fijngehakte peterselie (vers of diepvries)
peper en zout



Bereiding

Spoel de forellen af onder koud stromend water en dep ze droog.
Borstel de sinaasappels af met heet water.
Rasp de schil van 1 sinaasappel en pers de sinaasappel.
Meng de kerriepoeder, 1 eetlepel sinaasappelrasp, 1 eetlepel sinaasappelsap, peper en zout door de boter.
Rol het botermengsel in folie en leg dit rolletje 10 minuten in de diepvries.
Verwarm de grill voor. Bestrijk de forellen met olie en kerf ze schuin in.
Verdeel de sinaasappelboter in dunne plakjes en steek ze in de inkepingen van de forellen.
Sprenkel de rest van het sinaasappelsap over de vissen.
Leg de forellen op de bakplaat en zet ze onder de hete grill, afhankelijk van de dikte 3-4 minuten per kant.
Serveer de forellen bestrooid met peterselie en gegarneerd met sinaasappelpartjes.
Lekker met een frisse groene salade.

GEGRILDE POON MET KNOFLOOK EN TIJM

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 schoongemaakte rode ponen (300 g elk)
1 theelepel sinaasappelsap
2 teentjes knoflook
1 theelepel gedroogde tijm
1 theelepel zout
slaolie



Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Spoel de vissen onder de koude kraan af en dep ze daarna droog.

Wrijf de vis in met sinaasappelsap, de fijngeperste teentjes knoflook, de tijm en het zout.

Laat de vis onder de hete grill rondom bruin en gaar worden (7-8 minuten, afhankelijk van de dikte van de vis).

GEGRILDE TILAPIA MET GROVE TOMATENTAPENADE

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediteraan	Type	Grill(pan) gerecht	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 tilapiafilets van 125 g
4 eetlepels olijfolie (met citroenaroma)
100 g zwarte olijven zonder pit, grof gehakt
3 kleine tomaten (Tasty Tom), zonder zaadjes en in stukjes
1 teentje knoflook, geperst
2 eetlepels platte peterselie, fijngehakt



Bereiding

Wrijf de tilapiafilets in met zout en peper en bestrijk ze dun met olijfolie.
Rooster de tilapiafilets in een hete grillpan in 8-10 minuten mooi bruin en gaar, keer ze halverwege.
Meng de gehakte olijven in een schaaltje met de tomaat, knoflook en peterselie.
Scheep er 2-3 eetlepels olijfolie door en breng de tapenade op smaak met zout en peper.
Leg de tilapia op vier borden en scheep de tapenade erop.

Lekker met krieltjes in de schil en sugarsnaps.

GEGRILDE ZALM MET MOSTERDSAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 moten zalm van 200 gram

(ca. 2½ cm dik)

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels zonnebloemolie

of 50 gram gesmolten boter

1 citroen

mosterdsaus:

4 eetlepels Dyon-mosterd

3 dl slagroom of schenkbare

crème fraîche

½ theelepel witte

basterdsuiker of honing

1 eetlepel witte wijnazijn of

citroensap

peper en zout



Bereiding

Spoel de zalmmoten af onder koud stromend water en dep ze droog.

Besprenkel ze met citroensap. Verwarm de grill voor en vet het grillrooster in.

Bestrooi de vismoten met peper en zout, leg ze op het rooster en bestrijk de bovenkant met olie of gesmolten boter.

Plaats het rooster onder de grill, 10 cm van de warmtebron en bak de zalm 4-5 minuten aan elke kant.

Bestrijk de moten opnieuw met olie of boter wanneer ze omgedraaid worden.

Verwarm intussen de ingrediënten voor de mosterdsaus.

Laat de saus al kloppend zachtjes koken totdat deze iets dikker wordt.

Leg de gegrilde zalm op voorverwarmde borden.

Schep er iets mosterdsaus over en garneer met partjes citroen.

Serveer er worteltjes en gekookte krieltjes met peterselie bij.

GEGRILLEERDE SNOEKBAARS MET KRUIZEMUNT

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron <http://visrecepten.net>

Soort Vis
Type Grill

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg snoekbaarsfilets
zout en peper
60 g boter, gesmolten of 4
eetl. olie
4 eetl. citroensap
2 eetl. verse kruizemunt,
gehakt
6 takjes kruizemunt.



Bereiding

Kruid de filets met zout en peper.

Meng de boter of de olie met het citroensap en de gehakte kruizemunt.

Smeer de filets met dit mengsel in en grilleer ze 5 minuten onder een matig heet vuur.

Draai de vis om, smeer ze opnieuw met het mengsel in en grilleer ze nogmaals 5 minuten tot ze gaar zijn.

Garneer de filets met takjes kruizemunt.

GEGRILLEERDE TARBOT MET MOSTERDMAYONAISE

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken Hollands

Type Grill

Slank Nee

Bron <http://www.visrecepten.net>

Sterren

Ingrediënten

4 stukken tarbotfilet (ca. 150 g elk)

1 citroen

1 eetlepel slaolie

mosterd

6 eetlepels Yogonaise

1 eetlepel fijngeknipte

bieslook



Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Snijd de citroen in partjes. Spoel de visfilets af onder de koude kraan en dep ze droog.

Meng de olie met 1/2 eetlepel mosterd en bestrijk de visfilets met dit mengsel.

Leg de visfilets op het rooster van de grill en laat ze onder de hete grill aan beide kanten bruin en gaar worden (ca. 10 minuten, afhankelijk van de dikte van de visfilets).

Meng ondertussen de Yogonaise met 1 eetlepel mosterd en de bieslook.

Serveer de vis met partjes citroen en de mosterdmayonaise.

GEGRILLEERDE TONIYN MET TOMATENBOTER

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediteraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 tonijnmoten (175 g elk)
1 uitje
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels tomatenketchup
2 eetlepels fijgeknipte bieslook
75 g zachte boter
zout, peper



Bereiding

Hak het uitje en de knoflook fijn. Bak het uitje in 1 eetlepel olie op een laag vuur goudbruin (3-4 minuten). Voeg na 2 minuten de knoflook toe.
Voeg de tomatenpuree toe en bak het geheel al roerende 2 minuten.
Laten afkoelen.
Meng het koude tomatenmengsel met de bieslook, de zachte boter, een snufje zout, een snufje peper en een snufje cayennepeper.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Spoel de tonijn met koud water af en dep de vis droog.
Bestrijk de tonijn met een beetje olie en laat de moten op of onder de grill aan beide kanten bruin en rose van binnen worden (2-3 minuten elke kant).
Bestrooi de vis met een beetje zout.

Leg de moten op 4 borden en schep de tomatenboter erop.

GEMARINEERDE FOREL 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Marineren	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 forelfilets van ca. 175 g elk
1 eetlepel zout
1 eetlepel suiker
2 eetlepels fijngehakte dille (diepvries)
2 theelepels Franse mosterd
2 eetlepels slaolie



Bereiding

Meng het zout, de suiker, de dille, de mosterd en de slaolie.
Leg de zalmforelfilets naast elkaar in een schaal en verdeel de helft van het dillemengsel erover.
Draai de filets om en verdeel de rest van het dillemengsel erover.
Laat de forelfilets afgedekt een nachtje in de koelkast marineren.
Rooster de forelfilets op de hete barbecue aan beide kanten bruin en gaar (8-10 minuten).

Variatie: Gebruik in plaats van forelfilet gefileerde makreel, kabeljauwfilet of zeewolffilet.

GEPAANEERDE ZALM FILET MET DILLE-TARTAARSAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 dunne stukken zalmfilet (150 g elk)
1 eetlepel suiker
2 eetlepels azijn
zout, peper
2 eetlepels mosterd
3 eetlepels slaolie
1/8 l zure room
3 eetlepels mayonaise
1 eetlepel fijngehakte dille (vers of diepvries)
2 eetlepels citroensap
1 ei
paneermeel
olie om te bakken



Bereiding

Meng de suiker met de azijn en roer tot de suiker is opgelost.
Voeg een snufje zout, een snufje peper, de mosterd en de slaolie toe en roer tot alles goed is gemengd.
Roer de zure room, de mayonaise en de dille erdoor.
Spoel de zalmfilets af onder de koude kraan, dep ze droog en leg ze op een bord.
Besprenkel ze met het citroensap.
Laat ze een kwartiertje in de koelkast staan.

Klop het ei los met een beetje water. Haal de zalmfilets één voor één door het losgeklopte ei en daarna door het paneermeel, zodat ze er helemaal mee bedekt zijn.
Leg de 'gepaneerde' filets naast elkaar op een bord.
Bewaar ze tot gebruik in de koelkast.

Bak de filets in de olie (5-6 minuten, afhankelijk van de dikte van de filets).
Laat de zalmfilets uitlekken op keukenpapier.

GEPOCHEERDE RODE POON MET MOSTERDSAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

600 g poonfilet
2 visbouillontabletten
2 eetlepels mosterd
1 dl slagroom
allesbinder
2 eetlepels fijngehakte bieslook



Bereiding

Spoel de visfilets onder de koude kraan af.

Breng 1 liter water met de bouillontabletten aan de kook.

Leg de poonfilets in het hete vocht, zet het vuur laag en laat de poon in 6-8 minuten (afhankelijk van de dikte van de filets) gaar worden.

Schep tijdens het garen van de vis 3 dl van de bouillon in een steelpannetje.

Roer de mosterd en de slagroom erdoor. Zet het pannetje op het vuur en voeg genoeg Allesbinder toe om de saus te binden.

Roer de bieslook erdoor.

Leg de gepocheerde visfilets met behulp van een schuimspaan op een schaal en schep de saus erover.

GEPOCHEERDE SNOEKBAARS MET COURGETTE

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor de court-bouillon:

2 liter water

1 pond graten van witvis

sap van 2 citroenen of 2 eetlepels witte azijn

1 dl. droge witte wijn

½ ui

½ wortel

½ prei

10 peterseliestelen

peperkorrels

200 g snoekbaarsfilet p.p.

½ courgette

peper uit de molen en zout

olijfolie



Bereiding

Voor de court-bouillon:

Was de graten.

Snijd de groenten in grove stukken.

Meng alles doorelkaar en breng aan de kook.

Laat het vervolgens op een laag vuur 30 minuten trekken.

Zeef alles door een doek.

Breng wat bouillon aan de kook en pocheer hierin op een laag vuur de snoekbaars.

Snijd de schil dik van de courgette af, zodat alleen het middelste deel van de courgette (de zaadjes) overblijft.

Snijd van de schil een grove julienne en bak deze in wat hete olijfolie.

Breng op smaak met grof gemalen peper en zout.

Serveer de snoekbaars op de gebakken courgette.

Serveer er een witte wijnsaus (beurre blanc) bij.

GEPOCHEERDE TARBOT MET TOMATEN EN BIESLOOKSAUS

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken Hollands

Type Pocheren

Slank Nee

Bron <http://www.visrecepten.net>

Sterren

Ingrediënten

4 stukken tarbotfilet (ca. 150 g elk)

2 tomaten

1 uitje

1 l visbouillon (tabletten)

2 eetlepels slaolie

2 eetlepels fijngeknipte

bieslook

zout, peper



Bereiding

Leg de tomaten 12 tellen in kokend water, spoel ze af met koud water en trek de velletjes eraf.

Halveer de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

Pel en snipper het uitje.

Spoel de visfilets af onder de koude kraan.

Breng de bouillon aan de kook, leg de tarbot erin, breng het vocht weer tegen de kook aan, zet het vuur laag en laat de vis in ca. 10 minuten (afhankelijk van de dikte van de filets) gaar worden.

Bak ondertussen het uitje 4 minuten in de slaolie.

Voeg de stukjes tomaat en de bieslook toe en laat alles snel warm worden.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Neem de tarbot uit het hete vocht en leg de stukken vis op 4 warme borden.

Schep de tomaten erover.

GEROOKTE ZALM MET WATERKERSROL

Menugang	Nagerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

90 gr waterkers
1 tl fijngesneden verse peterselie
2 gespitste eieren
2 eetl bloem

Zalmvulling

60 gr roomkaas
2 eetl zure room
90 gr gerookte zalm
1 theel citroensap
1,5 tl gelatine, opgelost in 1,5 el water



Bereiding

Doe de waterkers, peterselie, eierdooiers en bloem in een keukenmachine, bestrooi met peper en pureer tot een glad mengsel.

Schep dit in een kom.

Doe de eiwitten in een andere kom en klop ze stijf.

Spatel de eiwitten door het waterkersmengsel.

Schep het beslag in een ingevette en met bakpapier beklede bakvorm van 26x32 cm en bak het in een oven van 180°C in 5 min, net gaar.

Stort de biscuitlap op een vochtige theedoek en rol hem op vanaf de korte zijde.

Laat afkoelen.

Voor de vulling: doe de roomkaas, zure room, gerookte zalm met het citroensap in een keukenmachine en pureer tot een glad mengsel.

Roer de gelatine erdoor.

Rol de afgekoelde biscuitlap uit, verdeel de vulling erover en rol hem weer op.

Zet de rol afgedekt in de koelkast.

Snijd de rol in plakken en serveer.

GESTOOFDE MEERVALMOOTJES MET PAPRIKA

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Magnetrongerecht	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

400 g meervalfilet

1 uitje

1 gele paprika

1 vleestomaat

25 g boter

½ eetlepel milde kerriepoeder

½ theelepel zout

1 eetlepel fijngeknipte bieslook



Bereiding

Pel en snipper het uitje. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in zeer kleine stukjes.

Leg de tomaat 12 tellen in kokend water, spoel hem af onder de koude kraan en trek het velletje eraf. Snijd de ontvelde tomaat in kleine stukjes.

Was de filets onder de koude kraan en dep ze droog.

Leg de boter in een ovensafe schaal of magnetronschaal (liefst met platte bodem) en laat hem in de magnetron onafgedekt op vol vermogen in ca. 35 seconden smelten.

Roer het gesnipperde uitje en de stukjes paprika door de boter en laat ze afgedekt op vol vermogen in ca. 3 minuten een beetje zacht en glazig worden.

Voeg de kerriepoeder, het citroensap, het zout, de stukjes tomaat en de meervalmootjes aan de schaal toe.

Roer alles goed door elkaar en keer de filets daarbij een paar keer om.

Laat de meerval afgedekt op half vermogen in ca. 4-6 minuten gaar worden.

Als uw magnetron geen draaiplateau heeft moet de schaal tussentijds tweemaal gedraaid worden.

Strooi de bieslook erover

GESTOOFDE TARBOT MET LIEVEVROUWEBEDSTRO

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken Belgisch

Type Stoven

Slank Nee

Bron <http://www.visrecepten.net>

Sterren

Ingrediënten

2 tarbotfilets (circa 600 gr./stuk)

3 dl room

3 dl visbouillon

1 dl witte wijn

50 g boter

1 handvol

lievevrouwebedstro (of 3 borrelmaatjes Maitrank)

1 kg verse spinazie

Peper

Zout



Bereiding

De tarbot halveren

De visbouillon, de room, de witte wijn en het lievevrouwebedstro (of de Maitrank) laten inkoken

De tarbot 2 minuten laten meekoken, uit de bouillon nemen en eventueel verder laten uitlekken

De saus zeven en eventueel verder laten inkoken De tarbot afdrogen en nog 3 minuten bakken in boter

Kruiden met peper en zout

De spinazie schoonmaken, de steeltjes verwijderen en even stoven in een nootje boter

Naar smaak kruiden met peper, zout en nootmuskaat

De saus afwerken met 20 g boter

De spinazie op de borden schikken, de tarbot erop leggen en afwerken met de saus

Versieren met een takje lievevrouwebedstro

GESTOOFDE TARBOT MET PREI EN GARNALEN SAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Magnetrongerecht	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

300 g tarbotfilet
50 g gepelde garnalen
1 kleine prei
1/2 dl droge witte wijn
2 plakjes citroen
75 g boter
2 eetlepels fijngehakte
groene kruiden
(bijvoorbeeld: peterselie,
kervel, bieslook, selderij en
dille)
allesbinder
zout, peper



Bereiding

Snijdt de prei in smalle ringen. Spoel de vis af onder de koude kraan.
Leg de tarbotfilet midden in een ovenschaal of magnetronschaal.
Schenk de wijn erover, leg de plakjes citroen erbij en een klontje boter (ca. 15 g) erop.
Laat de vis in de magnetron afgedekt op half vermogen in 5-7 minuten gaar worden.
De bereidingstijd is afhankelijk van de dikte van de stukken vis; hoe dikker, hoe langer de bereidingstijd.
Als uw magnetron geen draaiplateau heeft, moet de schaal tussentijds tweemaal gedraaid worden.
Laat de vis afgedekt op het aanrecht nog even nagaren.
Smelt de rest van de boter in een schaaltje in de magnetron onafgedekt in ca. 1 minuut op vol vermogen.
Roer de preiringen erdoor en verwarm het geheel afgedekt nog 3 minuten op vol vermogen.
Roer de groene kruiden en het visvocht uit de schaal erdoor en verwarm het geheel 30 seconden op vol vermogen.
Voeg genoeg allesbinder toe (ca. 1 eetlepel) om de preisous te binden en verwarm de saus nogmaals 30 seconden op vol vermogen.
Voeg een snufje zout, een snufje peper en de garnalen toe.
Leg de vis op 2 warme borden en schep de saus erover.

GESTOOMDE KABELJAUW MET MUNTSLA

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine komkommer
2 limoenen
2 eetlepels verse munt, fijngehakt
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
4 kabeljauwfilets van 150 g
1 dikke winterwortel



Extra benodigd
Stoommandje

Bereiding

Halveer de komkommer in de lengte en schraap de zaadjes eruit.
Snijd de komkommer in lange repen en dan in kleine blokjes.
Pers 1½ limoen uit. Schep in een schaaltje de komkommer met de munt en 2-3 eetlepels limoensap door elkaar.
Maal er royaal peper boven en voeg komijn en zout naar smaak toe.
Wrijf de visfilet in met zout en peper en knijp er ½ limoen boven uit.
Laat dit even intrekken.
Schil de wortel met een dunschiller en schaaf er dan met de kaasschaaf 8 dunne, lange plakken af.
Wikkel elk stuk vis stevig in 2 plakken wortel en leg ze naast elkaar in het stoommandje.
Hang het stoommandje boven een pan met een bodem kokend water.
Stoom de kabeljauw afgedekt in 6-10 minuten, afhankelijk van de dikte van de kabeljauwfilets, net aan gaar.
Leg de gestoomde kabeljauw op borden en schep de muntsalsa erover.

Lekker met een salade van warme sugarsnaps.
Meng beetgare sugarsnaps met fijne ringetjes bosui en eventueel wat zeekraal.
Sprenkel er een dressing van witte wijnazijn met olijfolie over.

Vervangende vis
Pangasius, tilapia, leng, schelvis.

GEVULDE EIEREN MET GEROOKTE ZALM

Menugang Hapje

Keuken Hollands

Bron <http://visrecepten.net>

Soort Vis

Type Mengen

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

12 kleine eieren, liefst henne-eitjes

100 gram gerookte zalm

100 gram bieslookroomkaas light

kappertjes



Bereiding

Voorbereiding

Eieren hard koken.

Pellen en halveren.

¾ deel van de gerookte zalm heel fijn snijden en vermengen met de bieslookroomkaas.

Bereidingswijze

Op elk half ei een lepel roomkaasmengsel.

Garneren met reepjes gerookte zalm en kappertjes.

GEVULDE FOREL MET AMANDELSAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 forellen
1 citroen
250 gram bladspinazie (diepvries)
1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook
1 eetlepel pijnboompitten
50 gram boter
2 dl slagroom of crème fraîche
50 gram amandelen nootmuskaat
2 eetlepels geschaafde amandelen
peper en zout



Bereiding

Spoel de forellen af onder koud stromend water en dep ze droog.
Borstel de citroen met heet water, rasp de schil en pers de citroen uit.
Roerbak de spinazie 3 minuten in de olijfolie met 1 geperst teentje knoflook, 1 theelepel citroenrasp, 1 eetlepel citroensap, peper, zout en pijnboompitten.
Laat de spinazie iets afkoelen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Roer de resterende citroenrasp en het citroensap door de boter en zet deze even in de koelkast.
Bestrooi de forellen met peper en zout en vul ze met de spinazie.
Bestrijk 4 stukken aluminiumfolie licht met olie.
Leg de forellen erop, verdeel vlokjes citroenboter erover en vouw de folie losjes dicht.
Leg de pakketjes op de bakplaat en zet ze 20 minuten in het midden van de oven.
Klop intussen de slagroom half stijf.
Hak of maal de amandelen fijn.
Meng ze door de slagroom met een snufje nootmuskaat, peper en 1 theelepel citroenrasp.
Rooster de geschaafde amandelen goudbruin in een koekenpan.
Strooi de geroosterde amandelen erover.
Serveer ze met de amandelsaus.

GRIET MET CANTAL-PUREE

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron <http://visrecepten.net>

Soort Vis
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 stukken griet met vel,
8 aardappelen,
200 gr Cantal-kaas,
belolive,
wat melk,
kervel,
4 eetlepels water,
olijfolie.



Bereiding

Bak de griet aan op het vel en zie dat beide zijden mooi bruin gebakken zijn.

Blus de pan met wat water.

Kook de aardappelen supergaar, maak er een puree van en meng er melk en kaas door.

GRIET MET PAPRIKA MIX

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

480 g griet
Belolive bakken en braden
4 eetlepels broodkruim
rode paprika
groene paprika
gele paprika
1 teentje knoflook
8 blaadjes basilicum
8 eetlepels Belolive olijfolie



Bereiding

Snijd de griet in 4 stukken en bak de stukken aan beide kanten bruin aan.
Bestrooi een kant met het broodkruim en plaats 3 minuten in de oven onder de grill.
Snijd ondertussen de paprika's en de knoflook in fijne stukjes.
Versnijdt ook 4 blaadjes basilicum en bak dit alles aan in 4 eetlepels olijfolie.
Schik dit alles een bedje op een bord en leg hierop de griet.

HEILBOT FILET MET COURGETTE EN CHAMPIGNONS

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken Belgisch

Type Oven

Slank Nee

Bron <http://www.visrecepten.net>

Sterren

Ingrediënten

4 heilbot filet van 150 gram

1 eetl citroensap

1 kleine courgette, in dunne plakjes snijden

1 bakje champignons in dunne reepjes snijden

1 eetlepels olie

1 kleine prei in dunne reepjes

1 bekertje zure room

3 eetlepels dille fijngehakt

50 tot 100 gram ontbijtspek(bacon) in dunne plakjes



Bereiding

De oven op 180 graden voorverwarmen en smeer een passende ovenschaal in met olie...leg op de bodem de courgette plakjes en daar bovenop de helft van de champignon plakjes.

Hierover een beetje peper en zout of de knoflook en het verse pepertje.

Heilbotfilet besprenkelen met citroensap en een beetje zout erover.

Leg de visfilet op de courgette en de champignons.

Verhit in een braadpan de rest van de olie en bak daarin kort de prei.

Roer de zure room er door heen en breng het op smaak met een beetje peper, beetje zout en twee eetlepels dille.

Verdeel dit mengsel over de heilbot en leg de rest van de champignons hier boven op.

Dek het geheel af met plakjes ontbijtspek.

Nu de schaal in de voorverwarmde oven en ongeveer in 25 minuten garen.

Voor het serveren de rest van de dille erover.

Heilbot filet met garnalen en mosselen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

600 gram Heilbot filet
150 gram Champignons
2 Uien
100 gram Noorse Garnalen
handje gekookte mosselen
1 dl rode wijn
1 dl room
bloem
1 el tomatenpuree
peper
zout
paprika poeder



Bereiding

De heilbot filet in stukjes snijden en bestrooien met peper, zout en een beetje paprikapoeder.
Over de visstukjes lichtjes wat bloem strooien en in hete olie gedurende 5 tot 7 minuten voorzichtig schuddend roerbakken.
Garnaaltjes en mosseltjes even meebakken.
In een andere pan de gesneden champignons en de in ringen gesneden uien gaar bakken en wijn, room, 1 eetlepel tomatenpuree en een halve eetlepel bloem toevoegen.
De saus al roerend aan de kook brengen,
5 minuten zachtjes laten pruttelen en bij de vis serveren.

HEILBOT FILET UIT DE OVEN MET ONTBIJTSPEK

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Dhr. G Telkamp			Sterren	

Ingrediënten

4 heilbot filet van 150 gram
1 eetl citroensap
1 kleine courgette, in dunne plakjes snijden
1 bakje champignons in dunne reepjes snijden
2 eetlepels olie
1 kleine prei in dunne reepjes
1 bekertje zure room
3 eetlepels dille fijngehakt
50 tot 100 gram ontbijtspe
(bacon) in dunne plakjes



Bereiding

De oven op 180 graden voorverwarmen en smeer een passende ovenschaal in met olie...
leg op de bodem de courgette plakjes en daar bovenop de helft van de champignon plakjes.
Hierover een beetje peper en zout of de knoflook en het verse pepertje.
Heilbotfilet besprenkelen met citroensap en een beetje zout erover.
Ga de heilbot eerst even bakken zodat deze al redelijk gaar is.
Leg de visfilet op de courgette en de champignons.
Verhit in een braadpan de rest van de olie en bak daarin kort de prei.
Roer de zure room er door heen en breng het op smaak met een beetje peper, beetje zout en twee eetlepels dille.
Verdeel dit mengsel over de heilbot en leg de rest van de champignons hier boven op.
Dek het geheel af met plakjes ontbijtspek.

Nu de schaal in de voorverwarmde oven en ongeveer in 25 minuten garen.
Voor het serveren de rest van de dille erover.

Je kunt knoflook en/of een vers pepertje fijngehakt/gesneden naar smaak toevoegen.

Eet smakelijk,

HEILBOT MET PAPAYA

Menugang Hoofdgerecht

Keuken Mediterraan

Bron <http://www.visrecepten.net>

Soort Vis

Type Koken

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

100 gram gerookte zalmfilet

100 gram gerookte heilbotfilet

12 mini-asperges

1 papaya

1 dl slagroom

een half borrelglasje cognac

zout



Bereiding

Asperges beetgaar koken.

Laat ze afkoelen.

Snijd de geschilde papaya in reepjes.

Rol 3 asperges per plakje zalm en 3 reepjes papaya per plakje heilbot.

Kook de slagroom met een snufje zout en de cognac in tot een sausje.

Serveer de visrolletjes op een bedje van tagliatelle of spaghetti en besprenkel het geheel met het sausje.

HEILBOTFILET MET GARNALEN EN MOSSELEN

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	ZwaviPromotie			Sterren	

Ingrediënten

600 gram Heilbot filet
150 gram champignons
2 uien
100 gram noorse garnaaltjes
een handje gekookte mosselen
1 dl rode wijn
1 dl room
bloem
1 el tomatenpuree
peper en zout
paprikapoeder



Bereiding

De heilbot filet in stukjes snijden en bestrooien met peper, zout en een beetje paprikapoeder.
Over de visstukjes lichtjes wat bloem strooien en in hete olie gedurende 5 tot 7 minuten voorzichtig schuddend roerbakken.
Garnaaltjes en mosseltjes even meebakken.
In een andere pan de gesneden champignons en de in ringen gesneden uien gaar bakken en wijn, room, 1 eetlepel tomatenpuree en een halve eetlepel bloem toevoegen.
De saus al roerend aan de kook brengen, 5 minuten zachtjes laten pruttelen en bij de vis serveren.

INDONESISCHE GAMBA SATÉ MET PITTIGE TOMATENSAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

12 gamba's (rauw)
2 dl tomatenketchup
2 eetlepels ketjap manis
½ eetlepel citroensap
1 à 2 theelepels sambal oelek
12 satéstokjes
zout
2 eetlepels slaolie

Bereiding

Meng de tomatenketchup met de ketjap, het citroensap en sambal naar smaak.
Pel de gamba's en rijg ze aan satéstokjes. Pel de gamba's als volgt.
Verwijder eerst de kop.
Duw met de duimen de de pootjes uit elkaar, zodat het pantser breekt en pel de schaal eraf.
Trek als laatste de staart eraf.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand, bestrooi de gamba's met wat zout, bestrijk ze met een beetje olie en laat ze op of onder de grill aan beide kanten in 3-4 minuten gaar worden.

KABELJAUW IN KRUIDENSAUS

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron <http://visrecepten.net>

Soort Vis
Type Koken-bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote groene paprika, in stukken
½ komkommer, in stukken
1 grote groene Spaanse peper, in stukjes
8 takjes peterselie
20 g verse koriander
200 ml droge witte wijn
30 g boter
2 sjalotjes, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
500 g kabeljauwfilet



Bereiding

Pureer de paprika, de komkommer, de Spaanse peper, de peterselie en de koriander in de keukenmachine tot een gladde pasta.
Meng de wijn en 2 theelepels zout erdoor.
Verhit de boter in een hapjespan en fruit de sjalotjes even aan.
Voeg de knoflook toe.
Voeg de groene kruidensaus toe en breng deze aan de kook.
Snijd de kabeljauw in grove stukken en leg deze in de saus.
Laat de kabeljauw in ca. 8 minuten zachtjes gaar worden.

KABELJAUW SCHOTEL MET PAPRIKA EN KAAS

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron <http://visrecepten.net>

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

25 g kruidenboter
1 ui, in dunne ringetjes
1 kleine rode paprika, in reepjes
1 kleine groene paprika, in reepjes
500 g kabeljauwfilet
75 g belegen kaas, geraspt



Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C.
Verhit de boter en bak de ui en paprika al omscheppend ca. 5 minuten.
Breng op smaak met zout en peper.
Vet een wijde ovenschaal in.
Bestrooi de vis met zout en peper en leg hem in de ovenschaal.
Verdeel het paprikamengsel over de vis en strooi de kaas erover.
Laat de visschotel in het midden van de oven in ca. 20 minuten gaar worden en goudbruin kleuren.

Lekker met gebakken aardappelen en komkommersalade.

KERRIE SNOEKBAARS UIT DE OVEN

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron <http://visrecepten.net>

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 snoekbaars filets
á 150 gram
2 flinke uien
2 tenen knoflook
4-6 theelepels kerrie poeder
1 pakje crème fraise
1 zakje jong belegen, geraspte kaas
beetje boter om in te smeren en de uien aan te fruiten



Bereiding

Ovenschaal insmeren met boter
de gewassen en afgedroogde vis hier in leggen.
2 flinke uien in ringen snijden en in een koekenpan even aanfruiten,
2 tenen knoflook uitpersen en 4 a 6 theelepels kerrie poeder erbij strooien ,
1 pakje crème fraise erbij roeren en 1 zakje jong belegen geraspte kaas.
dit mengsel goed door roeren en dan over de vis verdelen
ovenschaal in het midden van de oven plaatsen (niet afdekken) en ongeveer 20 min op 175 graden
laten garen.

KOMKOMMER MET KERRIE-SPREAD EN GARNALEN

Menugang	Voorgerecht	Soort	Garnalen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 theelepel kerriepoeder
80 g Boursin
Peper
10 schijfjes komkommer,
½ cm dik, schuin gesneden
10 voorgekookte grote garnalen
10 toefjes peterselie



Bereiding

Meng het kerriepoeder door de Boursin en verdeel het mengsel over de komkommerschijfjes.

Leg op elk schijfje een garnaal, breng op smaak met wat versgemalen zwarte peper en garneer met een toefje peterselie.

MAKREEL CRÈME

Menugang Hapje

Keuken Hollands

Bron Allerhande 13-2005

Soort Vis

Type Mengen

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

100 gram gerookte makreelfilet

3 eetlepels mayonaise

½ eetlepel mierikswortel

(potje, Kühne)

½ eetlepel citroensap

peper

6 gedroogde tomaatjes

18 snackcups of ronde toastjes



Bereiding

Verwijder het vel van de gerookte makreelfilet, snijd de vis in stukken en pureer ze met een staafmixer, samen met de mayonaise, mierikswortel en het citroensap.

Breng de crème op smaak met peper.

Bewaar tot gebruik in een afgesloten bakje.

Snijd 6 gedroogde tomaatjes in reepjes.

Leg 18 snackcups of ronde toastjes op een schaal en schep de makreelcrème erin.

Verdeel de tomaatreepjes erover.

Tip:

De makreelcrème kan ook met een spuitzak met kartelmondje op amuselepels gespoten worden.

MAKREEL OP Z'N OOSTERS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

600 g makreelfilets

1 ui

1 teentje knoflook

stukje gember van 2 cm

50 g cashewnoten

1 theelepel sambal oelek

1 dl water

3 eetlepels olie

1/2 eetlepel wijnazijn

snufje bruine basterdsuiker



Bereiding

De ui en de knoflook pellen en fijnsnipperen.

De gember schillen en kleinsnijden.

De ui met de knoflook, de gember, de noten, de sambal oelek en 3 eetlepels water in de blender tot een pasta pureren.

De olie in een braadpan goed heet laten worden en hierin de uienpasta al omscheppend bakken.

Het overige water, de azijn en de basterdsuiker toevoegen.

De makreel in repen snijden en bij de ui doen.

Het uienmengsel over de vis scheppen en alles nog 10 - 15 minuten zachtjes laten koken tot de vis gaar is.

MEERVAL IN BASILICUMSAUS MET SPINAZIE

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

300 g meervalfilet
2,5 dl visbouillon van een tablet
40 g boter
2 sjalotjes
1/2 bosje basilicum
200 g spinazie
1 dl droge witte wijn
1/2 dl room
zout en peper



Bereiding

De meervalfilets onder de koude kraan wassen en vervolgens 8 minuten pocheren in de visbouillon, die tegen de kook aangehouden wordt.

De meerval warm houden.

Intussen de sjalotjes snipperen, de basilicum grofhakken en de spinazie wassen.

De spinazie met het aanhangende vocht 5 minuten koken.

De sjalotjes samen met de basilicum glazig laten worden in 20 gram hete boter.

Room en wijn hieraan toevoegen en aan de kook laten komen.

De spinazie met een schuimspaan uit de pan nemen, uit laten lekken en over 2 bordjes verdelen.

De meervalfilet op de spinazie leggen.

De resterende, in klontjes verdeelde ijskoude boter snel door de saus kloppen en de saus over de vis gieten.

Direct serveren.

MEERVAL IN RODE WIJNSAUS

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken Belgisch

Type Bakken

Slank Nee

Bron <http://www.visrecepten.net>

Sterren

Ingrediënten

300 g meervalfilet

10 kleine champignons

5 sjalotjes

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels bloem

zout en peper

30 g boter

1 dl rode wijn

1 dl room

1 theelepel tomatenpuree

1 eetlepel Allesbinder



Bereiding

Wrijf de champignons schoon met keukenpapier. Pel de sjalotjes.

Kook de champignons in kokend water met citroensap gedurende 3 minuten.

Kook de sjalotjes in kokend water gedurende 5 minuten. Goed laten uitlekken.

Was de meervalfilets onder de koude kraan, snijd ze in stukken. Bestuif de vis met de bloem en bestrooi met zout en peper.

Bak de visstukjes in de hete boter rondom bruin en gaar in ongeveer 8 minuten.

Houd de meerval warm.

Bak de champignons en de sjalotjes in de boter even aan.

Voeg de wijn, room en de tomatenpuree aan de bakboter toe en roer goed.

Breng de vloeistof aan de kook en bind de saus met de sausbinder.

Laat de saus enigszins inkoken.

OVENSCHOTEL VAN RODE POON MET PAPRIKA

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

600 g rode poonfilet
zout, peper
1 gele paprika
2 uien
50 g boter
1 theelepel suiker
1/2 dl droge witte wijn
allesbinder
75 g geraspte jongbelegen kaas



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.

Spoel de visfilets onder de koude kraan af en dep ze daarna droog.
Wrijf de poon in met een snufje zout en een snufje peper.
Leg de filets naast elkaar in een oenvaste schaal.
Snijd de paprika en de ui in smalle ringen.
Smelt de boter en bak hierin de paprika- en uiringen met de suiker 4 minuten op een matig vuur.
Voeg de wijn toe en breng het geheel aan de kook.
Scheep het paprika-mengsel (ook het vocht) over de vis.
Dek de schaal af en laat de vis in de voorverwarmde oven in ca. 20 minuten gaar worden.
Neem de schaal uit de oven.
Zet de grill aan.
Schenk voorzichtig het vocht uit de schaal in een steelpannetje.
Zet het pannetje op een matig vuur.
Voeg genoeg allesbinder (1-2 eetlepels) toe om de saus te binden.
Roer de kaas en peper en zout naar smaak erdoor en scheep de saus direct over de vis.
Laat het gerecht onder de hete grill snel een beetje bruin worden.

PAELLA MET KABELJAUW, GAMBA'S EN MOSSELEN

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

250 g kabeljauwfilet
(ook verkrijgbaar in de
diepvries)
500 g schoongemaakte
mosselen
6 gamba's
1 rode paprika
3 eetlepels olijfolie
1 pak Paëlla (Knorr)
100 g zwarte olijven zonder pit
3 partjes citroen



Bereiding

Spoel de kabeljauwfilet af onder de koude kraan en dep hem droog.
Snijd de kabeljauwfilet in stukken van ca. 4 cm.
Snijd de paprika in zeer smalle ringen. Verhit de olie en bak hierin de paprikaringen en de olijven 5 minuten op een laag vuur.
Voeg 4 dl water, de paëlla rijst en de kruidenmix uit het pak toe en breng het geheel al roerende aan de kook.
Roer de groentenmix erdoor, leg het deksel op de pan en laat de paëlla eerst 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de mosselen toe en kook ze 5 minuten mee.
Voeg dan de stukken kabeljauw en de gamba's toe en laat de paëlla nog 5 minuten pruttelen.

Leg de partjes citroen op de paëlla.

PAKKETJE VAN KABELJAUW UIT DE OVEN

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron <http://visrecepten.net>

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 kabeljauwfilets van ongeveer
150 gr per stuk
100 g Philadelphia Bieslook Light
Franse mosterd
3 tomaten in plakjes
1 prei in ringen
1 el verse tijm
0.5 el olijfolie om in te vetten



Extra: aluminium folie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°.
Scheur 4 vierkante stukken aluminium folie af.
Smeer het midden van het aluminiumfolie in met olijfolie en leg de kabeljauw erop.
Smeer de filet in met mosterd.
Beleg met tomaat en preiringen.
Schep er een lepel Philadelphia Bieslook Light op en voeg de tijmblaadjes toe.
Breng op smaak met peper en zout en vouw de punten van de aluminiumfolie losjes naar elkaar toe.
Rol daarna de randen een beetje op, zodat een afgesloten geheel ontstaat.
Gaar de pakketjes 15 min in de oven.

Serveer met gekookte krieltjes.

Lekker met couscous.

PANGASIUS FILET IN KNOFLOOKSAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 pangasius filet
4 teentjes knoflook
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel citroensap
zout /peper naar smaak
olie



Bereiding

Verhit de olie in een ruime koekenpan fruit hierin de in dunne plakjes gesneden knoflook.
Bak vervolgens de van te voren gezouten (en eventueel gepeperde)vis aan beide zijden aan tot ze gaar is.
Pas op dat de knoflook hierbij niet verbrand.
Blus de vis af met de citroen sap en vervolgens met de ketjap.

PANGASIUS MET KIKKERERWTEN

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

500 gram Panga in grove stukken
1 blik kikkererwten á 400 gram
3 el olijfolie
175 gram uien snippers
3 teentjes knoflook (gesnipperd)
4 tomaten in stukjes
1,5 tl gemalen komijn
peper, zout
2 tl gemalen koriander
4 el grof gesneden peterselie



Bereiding

Spoel de kikkererwten in een zeef af en laat ze uitlekken. verhit de olie en fruit de ui met de knoflook ca. 3 min. op een halfhoog vuur.
Voeg de tomaten, de koriander, de komijn en de peper en zout naar smaak toe en bak alles al omscheppend nog ca. 5 minuten.
Voeg 1 dl heet water toe.
Schep de vis en de kikkererwten erdoor en laat de vis in ca. 10 minuten helemaal gaar stoven.
Bestrooi het gerecht met de peterselie.

PANGASIUS MET RODE EN GELE PAPRIKA

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediteraan	Type	Wok	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

500 g pangasiusfilet, in stukken van 3 cm
1 eetlepel chilipoeder
3 eetlepels olijfolie
2 rode uien, in dunne partjes
1 grote rode paprika, in reepjes
1 grote gele paprika, in reepjes
100 g zwarte olijven zonder pit, gehalveerd
sap van ½ citroen
2-3 eetlepels (platte) peterselie, fijngehakt



Bereiding

Kruid de stukken pangasiusfilet pittig met zout, peper en chilipoeder.
Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de ui en paprika in 3-5 minuten beetgaar.
Scheep de blokjes pangasius en olijven erdoor en roerbak nog 2-3 minuten.

Scheep de pangasius heel voorzichtig om. Giet het citroensap boven de vis en paprika uit en scheep de peterselie erdoor.

Warm het gerecht nog heel even door en breng het op smaak met zout en peper.

Lekker met pasta, rijst of couscous en een salade van komkommer.

variatietip

Vervang de pangasiusfilet door meervalfilet. Scheep met de vis ook beetgaar gekookte roosjes broccoli door het gerecht.

Vervang het chilipoeder eens door Mexicaanse kruiden of tacokruiden.

PASTA MET TONIJN, KAPPERTJES EN ANJOVIS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediteraan	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

400 gr tonijn in olie in blik
2 teenjes knoflook, geplet
800 gr gehakte tomaten in blik,
6 anjovisfilets in blik, uitgelekt
2 eetl vers gehakt basilicum (diepvries mag ook)
450 g rigatoni, penne of garganelle
zout vers gemalen zwarte peper



Bereiding

Laat de olie uit het blikje met tonijn in een flinke pan lopen.
Voeg eventueel wat olijfolie toe.
Maak alles op een matig vuur heet tot de olie ophoudt met spatten.
De knoflook toevoegen en goudbruin fruiten.
De tomaten erbij gieten en het geheel ca 25 min laten sudderen tot het indikt.
Trek de tonijn uit elkaar en snijd de anjovisjes doormidden.
Aan de saus toevoegen met de kappertjes en het basilicum.
Op smaak afmaken.
Maak de pasta volgens het voorschrift op de verpakking klaar in ruim kokend water met zout.
Laten uitlekken en met de saus vermengen.
Garneren met verse basilicum (eventueel)

PITTIGE GARNALEN MET SPAGHETTI

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediteraan	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

400 gr rauwe,grote garnalen.
3 teentjes knoflook.
1 rood spaans pepertje.
1/2 bosje verse marjolein.
1 bosje basilicum.
2 1/2 eetlepels olijfolie.
1 blik tomaten (400gr).
0,75 dl droge witte wijn.
150 gr geraspte parmezaanse kaas.
Peper & zout.

Bereiding

De garnalen pellen en het zwart darmkanaaltje verwijderen met een pincet.
De garnalen afspoelen en droogdeppen met keukenpapier.
De knoflookteentjes pellen en fijnhakken.
Het spaans pepertje schoonmaken,de zaadjes verwijderen,wassen en fijnhakken.
De kruiden wassen,droogslaan en fijnhakken.
Een paar blaadjes marjolein apart houden.
Ruim water met zout aan de kook brengen en de spaghetti daarin beetgaar koken.
Terwijl het water kookt 1 eetlepel olie verhitten in een koekenpan en de garnalen op een matig vuur,onder regelmatig keren,in 2 minuten bakken tot ze roze kleuren.
Haal de garnalen uit de pan.
Nog 1 eetlepel olie verhitten in de koekenpan en de knoflook,het pepertje en de kruiden hierin even bakken.
De tomaten laten uitlekken en in stukjes snijden.
Samen met de wijn aan de groente-kruidenmassa voegen en alles op een matig vuur een beetje laten inkoken.
Op smaak brengen met peper en zout.
Schep er de garnalen door.
De uitgelekte spaghetti vermengen met 1/2 eetlepel olie.
Op voorverwarmde borde scheppen.
Het garnalenmengsel en de marjolein erover verdelen.
Opdienen en eventueel bestrooien met parmezaanse kaas.

POON MET ANANAS EN KERRIE UIT DE MAGNETRON

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Magnetrongerecht	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

600 g rode poonfilet
1 bosje lente-uitjes
1 theelepel zout
1 theelepel kerriepoeder
1 blikje (ca. 200 g) ananasstukjes
25 g boter



Bereiding

Snijd de lente-uitjes (ook het groen) in stukjes.

Spoel de visfilets onder de koude kraan af en dep ze daarna droog.

Wrijf de poon in met het zout en het kerriepoeder en snijd de filets in stukjes van 3 cm.

Laat de ananas uitlekken.

Doe de boter in een lage, ronde magnetronschaal.

Dek de schaal af met een magnetrondeksel en laat de boter in de magnetron smelten: 1 minuut op vol vermogen.

Roer de lenteuitjes door de boter en verwarm ze afgedekt 1 minuut op vol vermogen.

Meng de stukjes rode poonfilet met de uitjes en de ananasstukjes in de schaal en laat ze afgedekt op half vermogen gaar worden: 10-12 minuten.

Tussentijds 3 x omscheppen.

RED SNAPPER MET PEULEN EN RODE PEPER

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

200 gram snapper filet p.p
olijfolie
basilicum
1 teen knoflook
15 peulen per persoon
1 rode peper
citroen



Bereiding

Neem per persoon 200 gram snapper filet.

Marineer de snapper in wat olijfolie, tezamen met enkele blaadjes gesneden basilicum en een teen geperste knoflook.

Laat dit twee uur staan.

Bak de snapper filet in wat olijfolie (peper uit de molen en zout) tot de vis gaar is.

De peulen (15 p.p.) kunnen rauw gebakken worden samen met een ontpitte rode peper.

Snijd de peper in luciferdikke reepjes en (roer)bak deze samen met de peulen in een beetje olijfolie, let op dat de peulen niet te gaar worden.

Breng op smaak met zout.

Leg de peulen op een bord, de snapper eroverheen, garneren met parten citroen.

Serveren met bijvoorbeeld pandanrijst en salade.

ROERGEBAKKEN MEERVALFILET MET DRAGON

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken Belgisch

Type Wok

Slank Nee

Bron <http://www.visrecepten.net>

Sterren

Ingrediënten

600 g meervalfilet

4 eetlepels bloem

zout

2 eetlepels slaolie

25 g boter

1 theelepel mosterd

2 eetlepels fijngehakte dragon

1 theelepel aardappelzetmeel

1 dl slagroom



Bereiding

Was de meervalfilets onder de koude kraan, dep ze droog en snijd ze in smalle reepjes.

Bestrooi de visreepjes vlak voor dat u ze bakt met de bloem en het zout.

Verhit de slaolie met de boter in een wok of diepe braadpan en bak hierin de visreepjes voorzichtig omscheppend in ca. 4 minuten gaar.

Roer de mosterd en de dragon erdoor.

Roer direct daarna het aardappelzetmeel los met de slagroom en roer het mengsel door de vis.

Breng het gerecht aan de kook en laat het nog 1 minuut pruttelen.

ROODBAARS MET GEDROOGDE TOMAAT EN BASILICUM

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediteraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 roodbaarsfilets zonder vel
1 fijgesneden sjalot
4 gedroogde tomaten
4 tomaten
4 eetlepels geroosterde
pijnboompitten
verse basilicum
6 eetlepels olijfolie
3 eetlepels witte wijnazijn
witte peper
zout
mosterd



Bereiding

Vet het rooster met wat olie in en leg de filets 8 - 10 minuten onder de grill.
Tussentijds keren.

Snijd de gedroogde tomaten in reepjes. De verse tomaten in heel kleine blokjes.

Maak een dressing van olijfolie, witte wijnazijn, witte peper, zout en mosterd.
Voeg de sjalot, gedroogde tomaten, verse tomaat en pijnboompitten toe.

Verwarm de dressing tot lauw, voeg de basilicum toe en giet dit over de gegrilde roodbaars.
Garneren met citroen en basilicum.

SCANDINAVISCH GAMBA'S MET ROMIGE MOSTERD-DILLESAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

20 gekookte gamba's
2 eetlepels fijngehakte dille , vers of diepvries (en eventueel 4 takjes voor de garnering)
1 eetlepel azijn
½ theelepel suiker
zout
peper
4 eetlepels crème fraîche
4 eetlepels mayonaise
½ eetlepel grove mosterd
½ citroen



Bereiding

Meng de fijngehakte dille met de azijn en de suiker. Roer tot de suiker is opgelost.
Voeg wat zout, peper, de crème fraîche, de mayonaise en de mosterd toe.
Pel de gamba's, maar laat de staarten er aan zitten.
Verdeel de saus over 4 champagnecoupees of wijnglazen en 'hang' de gamba's erin met de staart aan de buitenkant over de rand.
Snijd de halve citroen in 4 partjes.
Snijd deze aan één punt langs de schil in en klem ze tussen de gamba's op de rand van de glazen.
Garneer eventueel met takjes dille.

SCHOLFILET IN DILLES AUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

8 scholfilets
4 eetlepels citroensap
125 ml witte wijn
1 laurierblaadje
1 zakjes sauce Hollandaise
1 bekertje crème fraîche
100 g garnalen
2 eetlepels dille
suiker



Bereiding

Spoel de visfilets onder koud water af en dep ze droog..
Besprenkel ze met citroensap en doe ze in een stoomovenpan met gaatjes.
Doe de wijn en het laurierblaadje in een stoomovenpan zonder gaatjes en schuif deze onder de vis in de stoomoven.
Op deze manier wordt het visvocht met de wijn vermengd.
Kooktijd: 8 minuten op kookstand 100 °C.
Leg de inhoud van het zakje sauce Hollandaise aan met de crème fraîche en roer door het kookvocht.
Voeg de garnalen en dille toe en breng op smaak met peper, zout en suiker.
Roer tot de suiker is opgelost.
Leg de visfilets voorzichtig in de saus en schuif terug in de stoomoven om te verwarmen.
Kooktijd: 4 minuten op kookstand 100 °C.

SCHOLFILET MET AARDAPPELPUREE EN ANDIJVIE

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Boursin			Sterren	

Ingrediënten

600 g kruimige aardappelen
1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden Light
1 mespunt nootmuskaat
1 krop andijvie, grof gesneden
500 g scholfilet
1 middelgrote ui, in ringen
2 eetlepels azijn



Bereiding

Schil de aardappelen en zet ze op met koud water en zout.
Breng aan de kook en laat 15 minuten op laag vuur garen.
Giet de aardappelen af en stoom ze zonder deksel op laag vuur droog.
Pureer ze en breng op smaak met 2 eetlepels Boursin, nootmuskaat en peper en zout naar smaak.
Kook de andijvie, giet af en breng op smaak.
Leg de scholfilets in een steelpannetje, voeg de uiringen, azijn en peper en zout toe en breng met het deksel op de pan langzaam tegen het kookpunt.
Kook de scholfilet, afhankelijk van de dikte, 4-5 minuten.
Schep de aardappelpuree op vier borden, leg de andijvie er op en daarop de vis.

Garneer tot slot met een lepel Boursin.

SCHOLFILET MET EEN KRUIMEL-KORSTJE EN OLIJVEN

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediteraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

8 scholfilets
6 oude witte boterhammen
50 g zwarte olijven zonder pit
3 eetlepels fijngehakte peterselie
1 theelepel provençaalse kruiden
zout
peper
2 eetlepels citroensap
olijfolie



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Verwijder de korsten van de boterhammen en maal het brood fijn.
Hak de olijven fijn en meng ze met de broodkruimels, de peterselie, de provençaalse kruiden, een snufje zout, peper, ½ eetlepel citroensap en ½ dl olie.
Vet een ruime, lage ovenschaal in met een beetje olie.
Besprenkel de scholfilets met 1½ eetlepel citroensap en leg ze naast elkaar in de schaal.
Bestrooi ze met wat zout en bedek ze met het broodkruimelmengsel.

Zet de schaal boven in de oven en laat de vis in circa 15 minuten gaar en krokant worden.
Een mediterrane groenteschotel van courgette, aubergine, en tomaat zal hier bijzonder lekker bij smaken.

SCHOLLETJE GESTOOFD

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 dikke scholletje
1 pakje roomboter
3 el witte wijnazijn
peper, zout,
nootmuskaat
pieterselie



Bereiding

4 schoongemaakte verse scholletjes.

Smelt een pakje boter in een stoofpannetje en voeg een scheut azijn, zout, peper en nootmuskaat toe.

Snijdt de scholletjes overdwers doormidden en zet ze rechtop in het pannetje (met de dikke stukken naar onderen).

Serveer met pieterselie en kleine aardappeltje.

SNOEKBAARS MET APPELTJES

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron <http://visrecepten.net>

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 snoekbaarsfilets á 150 gram
twee flinke appels
kerriepoeder
jonge geraspte kaas
eventueel peper en zout
visbouillon en glas witte wijn



Bereiding

In een beboterde ovenschaal appelschijfjes schikken, hierop, de gewassen en afgedroogde visfilets.
Strooi hierover flink wat kerriepoeder, op smaak maken met peper en zout
visbouillon en witte wijn toevoegen.
Afdekken met de gemalen kaas.
In voorverwarmde oven van 180 ° (20 à 30 min.)

SNOEKBAARS MET CALVADOS EN APPELTJES

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron <http://visrecepten.net>

Soort Vis
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 snoekbaarsfilets á 150gram
bloem
boter
twee flinke appels
room
eventueel peper en zout
Calvados en witte wijn



Bereiding

Snoekbaarsfilets door de bloem halen en in de boter bakken.
Vis uit de pan halen en warm houden.
In zelfde pan uitje stoven,
flamberen met Calvados, blussen met scheut room en witte wijn, iets inkoken.
Appelpartjes, geschild, apart laten kleuren in boter.
Vis opdienen met appels en overgieten met de saus.

SNOEKBAARS MET CHAMPIGNONS EN KERVELSAUS

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron <http://visrecepten.net>

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 snoekbaarsfilets
kleine ui
blik gesneden champignons
zachte mosterd
room
maïzena
kervel (potje of diepvries)



Bereiding

Ovenschaal insmeren met boter daarop de snoekbaarsfilets leggen en bestrooien met peper en zout.
Ui fijnsnijden en de champignons hakken, dit mengsel over de snoekbaarsfilets strooien (kan ev. in de snoekbaarsfilets gerold worden en dan vastzetten met een cocktailprikker)
Roer 3 lepels zachte mosterd en 2 lepels maïzena los in 2.5 dl room,
voeg 3 eetlepels gehakte kervel blikje of diepvries toe en giet dit over de vis.
10 - 20 min. in voorverwarmde oven van 180°.

SNOEKBAARS MET RODE WIJNSAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 x180 gr snoekbaarsfilet met huid
iets honing
hart van kropsla
gesnipperd sjalotje
zout en peper
nootmuskaat
2 dl rode wijn
3 dl visbouillon
2 dl room
50 gr koude boter blokjes
roomboter om in te bakken
met een scheutje slaolie



Bereiding

Doe de rode wijn de visbouillon en de helft van het sjalotje in een passendsteelpannetje en kook dit rustig tot de helft.

Verhit een klein bakpannetje met de olie en de roomboter en als deze licht begint te kleuren doe je er de snoekbaars in met de huid naar beneden, bak deze om en om mooi goud bruin.

Zet nu het pannetje met de snoekbaars in een voorverwarmde oven (180°C) voor ongeveer 6 minuten.

Voeg de room toe aan de ingekookte massa en kook deze nog iets verder in.

Verhit nu een steelpannetje met een klontje roomboter en voeg hier de rest van de sjalot aan toe en fruit deze aan (niet kleuren) voeg dan de sla toe (alleen de kern) en breng deze op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Roer door de saus de koude blokjes boter en breng deze op smaak met wat zout.

Dresseer de sla op een warm bord leg hier de snoekbaars op met de huid naar boven en giet de saus er een beetje om heen, lak nu de snoekbaars af met de honing en garneer het gerecht met een krokant plakje spek en een takje kervel.

SPIES VAN GROTE GROTE GARNALEN EN ZALM

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	BBQ	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

400 g zalmfilet
12 rauwe ongepelde gamba's
2 rode paprika's
1 kleine ui
1/2 komkommer
2 eetlepels citroensap
slaolie
2 eetlepels fijngeknipte basilicum
zout, peper



Bereiding

Verhit ruim van te voren de grill of steek de barbecue aan.
Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
Pel de ui.
Hak de paprika, de ui en de komkommer zeer fijn.
Meng de fijngehakte paprika en komkommer met het citroensap, 2 eetlepels slaolie en het basilicum.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Spoel de zalmfilets en de gamba's af onder de koude kraan en dep ze droog.
Snijd de zalmfilet in 16 blokjes.
Rijg de stukjes zalm en de garnalen om en om aan 4 lange spiezen.
Bestrijk de spiezen en een heet grillrooster met wat olie.
Leg de spiezen op het rooster en laat ze onder de grill of boven de hete barbecue in ca. 6 minuten gaar worden.
Tussentijds 1 maal keren.
Bestrooi de spiezen met zout en peper.

Geef de paprika-komkommer salsa er apart bij.

TARBOT MET CIDER

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 moten Tarbot
25 gr boter
1 sjalot of 1/4 ui (gesnipperd)
zout, peper
2 1/2 dl cider
2 eierdooiers
1/8 l slagroom
sap van een halve citroen
1 eetlepel gehakte peterselie



Bereiding

Smelt de boter in een koekepan en fruit hierin de sjalot tot deze glazig ziet.
Bestrooi de moten Tarbot met zout en peper. Neem de koekepan van het vuur en leg de moten saint pierre in de pan.
Wentel de moten goed door de boter.
Schenk de cider erbij en zet de pan terug op het vuur.
Stoof de Tarbot zachtjes 10 tot 15 minuten.
Schik de Tarbot op een voorverwarmde schaal.
Laat de cider op hoog vuur tot de helft inkoken.
Klop de eierdooiers met de slagroom los, roer het cidermengsel erdoor en doe het geheel terug in de pan.
Laat de saus al roerend warm worden en binden, maar niet meer koken.
Breng de cidersaus op smaak met citroensap, zout, peper en peterselie en schenk de saus over de Tarbot.
Geef er gekookte nieuwe aardappelen en worteltjes bij.

TARBOT MET GROENTE

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 Tarbotfilets (ongeveer 150 gram per stuk)

zout

peper

citroensap

1 grote courgette

1 prei

2 grote wortels

125g bleekselderij

100g sjalotjes

3,5dl witte wijn

2dl visbouillon (tablet)

2 eetlepels maïzena

2dl room



Bereiding

Maak de courgette schoon en snijdt het in kleine blokjes.

Maak de prei schoon en snijdt hem in dunne ringetjes.

Schrap de wortels en snijdt ze in dunne plakjes.

Maak de bleekselderij schoon en snijdt deze in kleine stukjes.

Pel de sjalotjes en snipper deze. Vet een ovenschaal in en verdeel de groenten in de schaal.

Strooi wat peper en zout over de visfilets en besprenkel ze met citroensap.

Leg de vis over de groenten en giet de wijn erbij.

Leg een deksel op de pan of dek de schaal af met aluminiumfolie en zet de schaal 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden.

Giet daarna het stoofvocht van de vis in een pan en houdt de vis warm.

Giet de bouillon bij het stoofvocht, breng dit aan de kook en laat de saus wat inkoken.

Roer in een kommetje de maïzena met wat water tot een papje en giet dit bij de saus.

Voeg de room toe en blijf roer tot er een dikke saus ontstaat.

TILAPIA MET PAKSOI

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Wok	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

200 gram Tilapia filet in blokjes
3 eetlepels (Sesam) olie
2 cm gemberwortel - fijngehakt
2 tenen knoflook - fijngehakt
1 rode peper – zonder zaadjes in reepjes
1/2 citroen – sap en geraspte schil
1 struik paksoi – in brede repen snijden
1-2 eetlepels soja saus



Bereiding

Sesamolie in diepe pan of wok verhitten en de gember, knoflook, rode peper en citroenschil heel even bakken tot het gaat geuren.

Blokjes tilapia er door en roerbakken op hoge stand in ongeveer 3 minuten tot de vis lichtbruin kleurt.

Nu de paksoi erdoor en alles 2-3 minuten op hoog vuur roerbakken.

Sojasaus en citroensap toevoegen en het gerecht nog een minuut of 2 zachtjes doorwarmen.

T 'is lekker met rijst op noedels, pasta's.

TONG MET ANANAS EN BANAAN

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 ontvelde tongen
1 blikje ananas
1 banaan
1 eetlepel citroensap
zout
1 eetlepel. kerriepoeder
4 eetlepels bloem
2 eetlepels slaolie
25 g boter
1 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de ananas in stukje.
Pel de banaan en snijd hem in plakjes.
Besprenkel de plakjes met het citroensap.
Spoel de tongen af onder de koude kraan en dep ze droog.
Bestrooi de tongen vlak voordat u ze bakt met een snufje zout, het kerrie-poeder en de bloem.
Verhit de slaolie met de boter in 2 ruime koekenpannen (liefst) met anti-aanbaklaag.
Bak hierin de tongen 3-4 minuten aan elke kant gaar (de baktijd is afhankelijk van de dikte van de vissen).
Tussentijds zo min mogelijk keren!
Leg de tongen op een warme schaal en houd ze even warm.
Voeg de stukjes ananas en de plakjes banaan aan het bakvet toe en bak ze omscheppend 1 minuut op een hoog vuur.
Schep het fruitmengsel over de tongen en strooi de peterselie erover.

TONG MET LIMOENSAUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

1 kg tong of 8 tongfilets, panklaar
10 teentjes knoflook
5 verse Thaise pepers
30 gr bieslook
5 el limoensap
1 tl zout
3 el lichte sojasaus



Bereiding

Spoel de vis af en dep hem droog.
Kerf hem een paar maal aan beide kanten niet te diep in, met 2 cm tussenruimte.
Spoel de filets kort af. Schik de vis(filets) in een ovenschaal.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Pel de teentjes knoflook en snijd ze in schijfjes.
Maak de pepers schoon en snijd ze in ringetjes.
Was daarna uw handen zorgvuldig.
Was de bieslooksprietjes, dep ze droog en knip ze in stukjes van circa 3 cm
Roer de ringetjes peper, knoflook, limoensap, zout, sojasaus en circa 1 dl water goed door elkaar in een kommetje.
Giet de saus over de vis.
Plaats de ovenschaal circa 20 minuten in het midden van de oven.
Bestrooi de vis voor het serveren met bieslook en desgewenst met tot bloemen gesneden hele chilipepers.

TONGFILET MET ROOMSAUS

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron <http://visrecepten.net>

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 tongfilets,
1 glas droge witte wijn,
70 gr. boter,
1 eetl. bloem,
150 gr. champignons,
1 citroen,
1 blokje visbouillon opgelost in een glas water,
200 gr. verse room,
tijm en laurier,
1 sjalot,
zout en peper.



Bereiding

Leg de filets in het citroensap,

Maak een roux van de bloem en een flinke klont boter, voeg er, onder voortduren roeren, de bouillon en vervolgens de glas wijn.

Kruid de tongfilet met de tijm, zout en peper, en verdeel de gesnipperde sjalot over de tongfilet.

Leg de tongfilet en de champignons in een evenschaal.

Overgiet met de saus, en leg er de laurierblaadjes op. laat ongeveer 20 min. in de oven staan(op 200 gr.).

Voor de tongfilet opgediend word, wel even de laurierblaadjes eruit halen.

TONGROLLETJES MET SPINAZIE EN ZALM

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

Peper

1/2 el boter

1 dl droge witte wijn

zout

100 g verse spinazie

1 el cognac of vieux

(groene) tagliatelle

1 bekertje creme fraiche (a 125) ml

2 el fijngeknipte bieslook

100 g gerookte zalm

6 tong - of scholfilets (ca. 600 g)



Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.

Tongfilets plat naast elkaar leggen en bestrooien met zout en peper.

Plakjes zalm op tongfilets leggen, en eventueel bijsnijden.

Spinazie over zalm verdelen en gladstrijken.

Tongfilets oprollen en uiteinden vaststeken met cocktailprikker.

Elk rolletje stevig in aluminiumfolie wikkelen.

Pakketjes in de oven in ca. 15 minuten gaar bakken.

Vijf minuten voor einde van baktijd in steelpan doen: rest van creme fraiche, wijn en cognac.

Sausje al roerend aan de kook laten komen. Ca. 2 minuten zachtjes koken tot lichtgebonden saus ontstaat.

Bieslook erdoor roeren en saus op smaak brengen met zout en peper.

Beetje saus over twee borden verdelen.

In plaats van spinazie en gerookte zalm kunt u ook een andere vulling kiezen.

Lekker is een laagje verse roomkaas met veel fijngeknipte peterselie en dunne reepjes gerookte paling.

TONIJN 'STEAK' MET PETERSELIE-CITROENJUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 stukken tonijnfilet (150 g elk)
100 g prei
1 kleine citroen
2 eetlepels (olijf)olie
50 g boter
zout, peper
3 eetlepels fijngehakte peterselie
½ theelepel Franse mosterd



Bereiding

Hak de prei zeer fijn.
Rasp de citroenschil op een fijne rasp en pers de citroen uit.
Spoel de tonijn met koud water af, dep de vis droog en strooi er wat zout over.
Verhit de olie met de boter in een ruime koekenpan en bak hierin de tonijnfilets aan beide kanten bruin en rose van binnen (2-3 minuten aan elke kant).
Neem ze uit de pan en houd de filets afgedekt even warm.
Bak de fijngehakte prei en de geraspte citroenschil in het bakvet 1 minuut op een hoog vuur.
Voeg 4 eetlepels citroensap toe en laat de jus 1 minuut koken.
Voeg de peterselie en de mosterd toe.
Breng de jus op smaak met zout en wat peper(voeg eventueel een snufje suiker toe).
Schep de jus over de 'steaks'.

TORTILLATAART MET TONIJN EN KERSTOMAAJTJES

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 wraptortilla's
(doorsnede 25 cm)
150 ml Griekse yoghurt
2 blikjes tonijn op olie (à 180 g), uitgelekt en in stukjes
3 bosuitjes, in ringetjes
6 gedroogde tomaten op olie,
in reepjes
100 g zachte geitenkaas, verkruimeld
2-3 eetlepels kappertjes
125 g kerstomaatjes, in vieren
2 eetlepels verse basilicum,
in reepjes



Bereiding

Bestrijk de tortilla's met de yoghurt en verdeel de tonijn, bosui, gedroogde tomaatjes, geitenkaas en kappertjes erover.

Strooi er zout en peper naar smaak over.

Stapel de tortilla's op elkaar.

Verdeel de kerstomaatjes met het basilicum over de bovenkant van de tortillataart.

Lekker met een sperziebonensalade.

Variatietip

Deze tortillataart is ook lekker met zalm uit blik in plaats van tonijn.

Of verdeel eens stukjes gestoomde makreel over de tortilla's.

Vervang de kerstomaatjes door zelfgeroosterde plakjes courgette.

TROPISCH GEPANEERDE TONIYN MET KOKOS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 stukken tonijnfilet (150 g elk, 3 cm. dikte)
1 kleine citroen
2 oude witte boterhammen
50 g geschaafde gedroogde kokos
4 eetlepels sesamzaad
3 eetlepels fijngehakte peterselie
1 ei
1 eetlepel sambal
2 eetlepels (olijf)olie
50 g boter



Bereiding

Boen de citroen schoon, rasp de schil en pers de citroen uit.
Spoel de visfilets af onder de koude kraan en dep ze droog.
Besprenkel de tonijnfilets met ca. 1 eetlepel citroensap.
Snijd de korsten van de boterhammen en maal het brood tot kruimeltjes in een foodprocessor of met een staafmixer.
Voeg de citroenrasp, de kokos, het sesamzaad en de peterselie toe.
Klop het ei los met een beetje sambal.
Haal de tonijnfilets één voor één door het losgeklopte ei en door het kokosmengsel, zodat ze er helemaal mee bedekt zijn.
Leg ze naast elkaar op een bord en bewaar ze eventueel tot gebruik in de koelkast.
Verhit de olie met de boter in een ruime koekenpan en bak hierin de tonijnfilets aan beide kanten bruin en rosé van binnen (2-3 minuten aan elke kant)

VISRATATOUILLE MET PANGASIUS

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediteraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://www.visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

600 gram Panga
2 paprika (verschillende)
5 tomaten
2 teentjes knoflook
basilicum
rozemarijn
tijm
olijfolie
peper & Zout



Bereiding

De paprika's in reepjes snijden, de teentjes knoflook in kleine stukjes en 3 tot 4 minuten bakken.
De in blokjes gesneden tomaten met wat basilicum, rozemarijn en tijm toevoegen, even lekker laten bakken en peper en zout toevoegen.
De met peper en zout bestrooide panga in hete olijfolie aan beide kanten 2 tot 3 minuten bakken
De rattatouille op de borden scheppen en de vis erop leggen

ZALM IN FOLIE

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

2 moten zalm;
1 teen knoflook;
2 el citroensap;
4 el olijfolie;
2 tl oregano;
zout;
versgemalen peper;
2 parten of plakken citroen

Bereiding

Was de zalmmoten en dep ze droog.
Knijd het teentje knoflook boven een kom uit en voeg het citroensap, de olie, oregano, zout en peper toe.
Klop alles krachtig door elkaar en bestrijk de moten rijkelijk met dit sausje.
Verpak de moten in aluminiumfolie en leg ze circa 2 uur in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 175 graden, gasovenstand 3.
Bak de zalmmoten 10 minuten in de oven.
Vouw de folie open en leg er een partje op plakje citroen op.

ZALM MET SPEKREEPJES EN BOURSIN

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

4 zalmfilet

boursin

fijne spekreepjes



Bereiding

Voorbereiding

Snijd een zalmfilet in twee gelijke delen. Bak ondertussen de spekreepjes.

Leg op 1 laag zalm een dikke laag boursin en daarbovenop de spekreepjes.

Het 2e stuk zalm komt hier bovenop .

Bereidingswijze

"En papillotte" verpakken en 1/2 uurtje in een warme oven zetten op +/- 200 ?.

Uitpakken, schikken op een voorverwarmd bord.

Serveertips

Opdienen met een gestoomd aardappeltje en een lichte witte wijnsaus.

ZALM PASTA

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Mediterraan
Bron <http://visrecepten.net>

Soort Vis
Type Koken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 gr. zalmsnippers,
2 uien,
2 dl. witte wijn,
1 dl. slagroom of koksroom,
pasta,
tijm,
tabasco



Bereiding

Uien pellen en in stukjes snijden,
water opzetten voor pasta

In pan uien glazig bakken, als de pasta in de pan zit, witte wijn bij de uien en even laten inkoken,
slagroom erbij (zowel van de wijn als van de slagroom zijn ca. hoeveelheden opgegeven, dus proef het
even tussendoor om evt. nog wat toe te voegen).

Daarna de tijm, tabasco en wat peper en zout.

ZALMTIMBAALTJE MET KOMKOMMER SALADE

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 krop lollo rosso
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels olijfolie
1 kleine komkommer, ontpit en in kleine blokjes
2 takjes basilicum, in reepjes
1 eetlepel kappertjes
300 g gerookte zalm
½ bekertje crème fraîche (à 125 ml)



Bereiding

Houd de losse buitenste bladeren van de lollo rosso achter en snijd de kern in heel dunne reepjes.
Klop het citroensap met de olie, zout en peper tot een dressing.
Scheep in een kom de komkommer, de reepjes lollo rosso, het basilicum, driekwart van de kappertjes en 2 eetlepels dressing door elkaar.
Leg in vier grote timbaaltjes of hoge schaaltes een velletje huishoudfolie en druk dit goed tegen de bodem en wand.
Bekleed de schaaltes met plakjes zalm.
Scheep de salade erin, vouw de plakjes zalm erover.
Zet de bakjes tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Verdeel de rest van de lollo rosso over 4 borden.
Sprenkel de rest van de dressing erover.
Keer de zalmtimbaaltjes op de sla en verwijder de folie voorzichtig.
Scheep op elk timbaaltje een theelepeltje crème fraîche en garneer met wat kappertjes.

Extra benodigd

Huishoudfolie

Variatietip

Vervang de kappertjes door zalmeitjes.

ZEEWOLF MET GARNAALTJES EN ZWARTE TAGLIATELLE

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	http://visrecepten.net			Sterren	

Ingrediënten

100 gr Hollandse garnalen
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje)
2 eetlepels verse basilicum (bakje a 15 gr) heel fijn gesneden
2 zeewolffilets, ca. 125 gr per stuk
1/2 sinaasappel, uitgeperst
50 gr bloem
200 gr tagliatelle zwart (pasta)
50 gr boter



Bereiding

Voorbereiden

(max. 1 uur van tevoren)

Meng de garnalen in een kom met de mierikswortel, het basilicum en (versgemalen) peper naar smaak.

Wrijf de zeewolffilets in met zout, peper en sinaasappelsap en laat ze even liggen.

Strooi de bloem op een bord en wentel de visfilets erdoor.

Bereiden

Kook de tagliatelle in een pan met ruim kokend water met wat zout in 7-8 minuten beetgaar.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de zeewolffilets op matig hoog vuur in 8-10 minuten bruin en gaar, keer ze regelmatig.

Laat de tagliatelle in een vergiet uitlekken.

Draai een portie tagliatelle rond een vork en laat dit als een nestje in het midden van een warm bord glijden.

Leg er een zeewolffilet op.

Schep de garnalen door het bakvet en schep ze daarna direct op de zeewolffilet.

