



*Ruud 's Kookboek*

*Mosselrecepten II v0.4*

## **Inhoudsopgave.**

Gegratineerde mosselen met oude kaas. ....	3
Heilbotfilet met garnalen en mosselen. ....	4
Mosselen 'Budva' .....	5
Mosselen met knoflook, witte wijn en room. ....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

## Gegratineerde mosselen met oude kaas.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 20  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande, Carta-Johan

### Ingrediënten

75 g boter, room-, ongezouten  
2 sn brood, wit-, oud  
40 g kaas, oude  
2 tn knoflook  
1 kg mosselen, verse  
- peper, versgemalen  
3 tk peterselie, verse  
3 el water  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 20  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 1 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Spoel de mosselen in koud water.  
Verwijder de evt. 'baard' van de mosselen en onregelmatigheden aan de buitenkant van de schelpen met een mesje.  
Spoel de mosselen tot het water helder is.  
Verwijder de mosselen die open komen staan of boven komen drijven (die kook je niet mee).  
Leg de mosselen in een grote pan leggen.  
Voeg 2-3 el water toe.  
Verwarm de mosselen afgedekt op een hoog vuur ca. 5-8 min. tot de schelpen opengaan.  
Giet de mosselen af en neem ze uit de schelpen.  
Leg alle mosselen in één schelphelft terug.  
Zet de schelpen naast elkaar op een bakplaat zetten.  
Maal in een keukenmachine het brood, de knoflook en de peterselie fijn.  
Meng de boter en kaas erdoor.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Verdeel het botermengsel over de mosselen.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Schuif de bakplaat ca. 10 cm onder hete grill.  
Gratineer de mosselen ca. 3 min.

### Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

## Heilbotfilet met garnalen en mosselen.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta,  
Visrecepten.com

### Ingrediënten

- bloem  
150 g champignons  
100 g garnalen, Noorse  
600 g heilbotfilet  
1 hv mosselen,  
gekookte  
- paprika poeder  
- peper, versgemalen  
1 dl room  
1 el tomatenpuree  
2 uien  
1 dl wijn, rode  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd de heilbotfilet in stukjes en bestrooi ze met versgemalen peper, zout en een beetje paprikapoeder.

Strooi lichtjes wat bloem over de visstukjes en roerbak ze in hete olie gedurende 5-7 min. voorzichtig schuddend.

Bak de garnaaltjes en mosseltjes even mee.

Bak in een andere pan de gesneden champignons en de in ringen gesneden uien gaar.

Voeg hier de wijn, de room, de tomatenpuree en een halve el bloem aan toe.

Breng de saus al roerend aan de kook en laat hem 5 min. zachtjes pruttelen.

Serveer de saus apart bij de vis.

## Mosselen 'Budva'.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta, Sjeef.nl

### Ingrediënten

1 el azijn, wijn-  
- bieslook  
- dille  
2 eierdooiers  
2 el kappertjes  
1 tn knoflook  
1 laurierblad  
2½ kg mosselen, verse  
- mosterd  
3 el olie  
- peper, versgemalen  
1 bs peterselie  
1 stj selderie  
- tijm  
2 uien  
½ l wijn, witte

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

### Bereiding.

Maak de mosselen goed schoon.

Spoel ze en verwijder mosselen die beschadigd zijn of niet dicht gaan.

Hak de uien, de selderie en de peterselie fijn.

Breng één van de gehakte uien, de selderie, de peterselie, het laurierblad, zout, versgemalen peper, 1 el olie, enkele eetlepels water en de azijn aan de kook.

Voeg de mosselen toe en laat ze 10-15 min. in een gesloten pan koken tot de schelpen open staan.

Doe de mosselen in een voorverwarmde schaal.

Zeef het kooknat.

Fruit de andere gehakte ui en het fijngehakte teentje knoflook in de resterende olie.

Voeg het kooknat, de kappertjes en de mosterd toe en laat het geheel opkoken.

Kluts de eierdooiers, voeg de gehakte kruiden toe, breng het geheel op smaak en verdeel het over de mosselen.

### Tip:

Lekker met frietjes of met brood.

## Mosselen met knoflook, witte wijn en room.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Belgische,  
Franse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

- boter  
3 tn knoflook  
4 kg mosselen  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
- peterselie, verse  
200 ml room  
- sausbinder  
1 ui  
200 ml wijn, witte,  
droge  
- zout

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

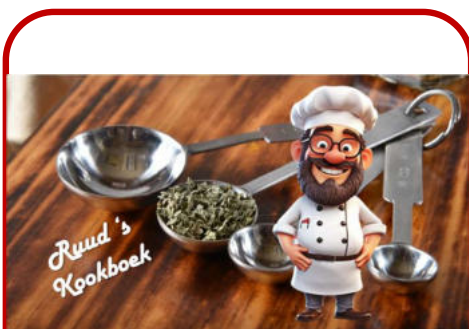
### Bereiding.

Maak de mosselen goed schoon.  
Spoel ze en verwijder mosselen die beschadigd zijn of niet dicht gaan.  
Pel en snipper de ui.  
Stoof 'm glazig in een heel ruime kookpot met wat boter.  
Doe er de mosselen bij en overgiet ze met de wijn.  
Kruid ze met versgemalen zwarte peper.  
Zet het deksel op de pot en laat de mosselen open komen - schud ze tussendoor een keertje op.  
Haal van het vuur.  
Giet de mosselen in een vergiet en vang het kookvocht op.  
Doe de mosselen weer in de kookpot en zet er het deksel op om ze warm te houden.  
Pel de knoflook en pers 'm.  
Doe 'm met het kookvocht van de mosselen in een pannetje en breng het aan de kook. Laat het inkoken tot de helft.  
Voeg de room toe en laat het indikken (opgelet, laat de saus niet meer koken!).  
Is de saus te dun, gebruik dan evt. een beetje sausbinder.  
Breng het geheel op smaak met peper en evt. een klein beetje zout.  
Overgiet de mosselen met de saus en schep het geheel om.  
Werk het gerecht af met gehakte peterselie.

### Tip:

Lekker met frietjes of met brood.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

