



Zeeduivelrecepten II v0.6

Inhoudsopgave.

Gebakken zeeduivelsalade met truffel.....	3
Trio van rode mul, tarbot & zeeduivel.....	4
Viscurry met zeeduivel en grote garnalen.....	6
Zeeduivel met helse saus (magnetron).....	7
Zeeduivel met prei.....	8
Zeeduivel met venkel.....	9
Gebruikte afkortingen.....	10

Gebakken zeeduivelsalade met truffel.



Menugang: Voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Toprecepten

Ingrediënten

8 pl bacon
80 g macaroni, lint-,
groen
1½ dl olie, olijf-
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- sap, citroen-
½ dl sap, tomaten-
20 g spinazie
1 mp suiker
12 g truffel
3 el truffeljus
400 g zeeduivel
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de zeeduielfilet, dep hem droog deppen met keukenpapier en in snijd hem in 8 mooie mootjes.

Wikkel om ieder stukje zeeduivel een reepje bacon.

Meng de gekookte lintmacaroni met de in dunne reepjes gesneden spinazie.

Voeg de fijngesneden truffel toe.

Meng de 1½ dl olijfolie, het tomatensap, de truffeljus, de suiker en peper, zout en citroensap naar smaak door elkaar.

Mengen de salade met een beetje dressing.

Bak de zeeduielmootjes in een anti-aanbakpan in een beetje olijfolie gaar en bestrooi ze met wat peper.

Verdeel de salade over 4 borden en leg de zeeduivel erop.

Besprenkel het geheel royaal met de dressing.

Trio van rode mul, tarbot & zeeduivel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 avocado
- boter, naar smaak
1 citroen
1 courgette
1 dl crème fraîche
½ bs dille, verse
1 el kappertjes
½ bs kervel, verse
1 tn knoflook
½ knolselderij
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen, naar smaak
½ bs peterselie
1 bs peterselie
2 el peterselie, verse, gehakte
1 prei
300 g rode mulfilet
- sap, citroen-, naar smaak
500 g spinazie, wilde
300 g tarbotfilet
2 tomaten, vlees-
4 dl visfumet
1 wortel, winter-
300 g zeeduivelfilet
- zout, naar smaak

Bereiding.

Snijd de helft van de courgette en de wortel, de avocado en de tomaten in blokjes (brunoise). Besprenkel de avocado met citroensap. Blancheer de courgette en de wortel beetgaar. Was de spinazie zorgvuldig, verwijder de stelen en laat de spinazie uitlekken. Snijd de rest van de courgette en de wortel, de prei en de knolselderij in ragdunne reepjes (julienne). Was de vis onder de koude kraan, dep ze droog met keukenpapier en met bestrooi ze met peper en zout. Bak de tarbot in hete boter goudbruin en laat de vis op keukenpapier uitlekken. Bedek de talbot met kappertjes, knoflook en citroenpartjes. Bak de mulfilets eveneens goudbruin. Stoom de zeeduivel gaar. Laat voor de saus de fumet tot de helft inkoken. Voeg de crème fraîche toe en laat het geheel verder inkoken. Breng de saus op smaak met peper en zout en roer er op het laatste moment de gehakte kruiden doorheen. Bak de groenteblokjes in wat boer op en breng het op smaak met peper en zout. Bak de courgette-, wortel- en preireepjes in hete boter op en breng het met peper en zout op smaak. Verhit de olijfolie en laat de uitgelekte spinazie hierin al roerend slinken. Laat de spinazie uitlekken en breng die op smaak met peper en zout. Frituur de knolselderij en de peterselietakjes krokant, laat het op keukenpapier uitlekken en bestrooi het met zout. Verwarm de rode mul- en tarbotfilets 5 min. in de op 200°C voorverwarmde oven. Verdeel de groenteblokjes over 4 voorverwarmde borden. Verdeel daarna de opgebakken groentereepjes en de spinazie eveneens over de borden. Leg vervolgens de rode mul op de groenteblokjes, de tarbot op de spinazie en de zeeduivel op de groentereepjes. Verdeel de gefrituurde knolselderij over de zeeduivel. Schenk de saus rond de vis of serveer die er apart naast.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Viscurry met zeeduivel en grote garnalen.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: FrancescaKookt.nl

Ingrediënten

8 garnalen, grote,
ongepeld
4 tn knoflook
1 bl melk, kokos- (400
g)
- olie, zonnebloem-
70 g Tikka masala pasta
(bijv. Patak's)
1 bl tomatenblokjes
(400 g)
1 el tomatenpuree
2 uien
1 venkel
350 g zeeduivel, in
grove stukken

Bereiding.

Snipper de uien en snijd de knoflooktenen in dunne plakjes.
Snijd de venkel in kleine blokjes en houd het loof apart.
Verhit een grote hapjes- of braadpan en fruit de uien en de knoflook in 2 el zonnebloemolie.
Voeg de venkelblokjes, de tikka masala pasta en de tomatenpuree toe en roer het goed door.
Bak dit alles, al roerend, een paar minuten op een middelhoog vuur.
Schenk het blik tomatenblokjes en de kokosmelk in de pan.
Meng het goed en laat het 8 min. pruttelen met de deksel schuin op de pan (roer geregeld door).
Voeg de stukken zeeduivel en grote garnalen toe aan de saus, roer het rustig door en laat het nog 5-8 min. pruttelen tot de garnalen roze en omgekruld zijn.
Heb je nog loof van de venkel liggen?
Hak dit dan fijn en roer het op het laatst door de saus heen.

Tip:

Serveer de viscurry met witte rijst (en grof gehakte koriander voor de liefhebbers).



Bereidingstijd: 30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zeeduivel met helse saus (magnetron).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: R.M.R. Goudart

Ingrediënten

30 g boter
1 el cognac
1 tn knoflook
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen,
naar smaak
1 mp peper, cayenne-
2 el tomatenpuree
1 ui
2 dl wijn, witte
325 g zeeduivel
- zout, naar smaak

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.

Verwarm een oven/magnetronschaal 4 min.
voor op 600 Watt.
Laat vervolgens de boter daarin smelten.
Voeg hierna de stukken vis toe en laat deze 1,5
min. op 500 Watt afgedekt smoren. Neem de
vis uit de schaal en houd deze apart.
Snipper de ui.
Smoor de ui 3,5 min. op 500 Watt.
Wrijf de gesmoorde ui door een fijne zeef en
doe ze terug in de schaal.
Pers de knoflook en voeg het met de
tomatenpuree bij de ui.
Breng het mengsel op smaak met zout en
versgemalen peper en smoor het nog 1,5 min.
op 500 Watt.
Voeg de cognac, de witte wijn, de oregano en
cayennepeper toe.

Zeeduivel met prei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
2 el broodkruim
- kervel (of peterselie)
1 el mosterd
- peper, versgemalen
2-3 preistengels
4 el water
4 st zeeduivel (à 200 g)
- 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.

Dep de vis goed droog en kruid die met wat versgemalen peper en zout.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak de stukken vis even aan in wat boter.
Leg ze dan in een ovenschaal; bestrijk ze met een beetje mosterd en bestrooi ze met wat broodkruim.
Was de prei grondig (zand smaakt niet echt lekker).
Snijd de prei in sliertjes (Julienne) en stoof ze in de pan van de vis.
Doe het water en de rest van de mosterd bij de prei.
Zet de vis ca. 12 min. in de warme oven.
Werk, als de prei gaar is, die af met de rest van de koude boter tot een gebonden saus.
Schik wat prei op een bord en daarop een stuk vis.
Garneer het geheel met wat kervel of peterselie.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen.

Zeeduivel met venkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

1 tl garam masala
1 tl meel, aardappel-
1½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
½ ui
1 venkelknol
2½ dl wijn, witte
2 wortelen
300 g zeeduivel
- 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.

Laat de zeeduivel door de visboer fileren en van het vel ontdoen.

Snijd hem in stukken.

Maak de venkel schoon; snijd hem in kwarten en vervolgens in repen.

Snijd de wortel in rondjes en de ui in halve ringen.

Doe de groenten bij elkaar met 1 el heet water in een stoofpan.

Breng het aan de kook en laat het op een laag vuur 10 min. stomen.

Bak intussen de stukken zeeduivel op een hoog vuur in een koekenpan in de olijfolie.

Breng de groenten op smaak met zout en peper en doe de garam masala erbij.

Giet de wijn erover en voeg de vis bij de groenten in de stoofpan.

Breng het weer aan de kook en laat het op zacht vuur 20 min. stoven.

Bind het stoofvocht met het aardappelmeel, dat in een scheutje water is opgelost.

Tip:

Eet dit gerecht met brood of bulghur.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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

10



v2.5

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



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24