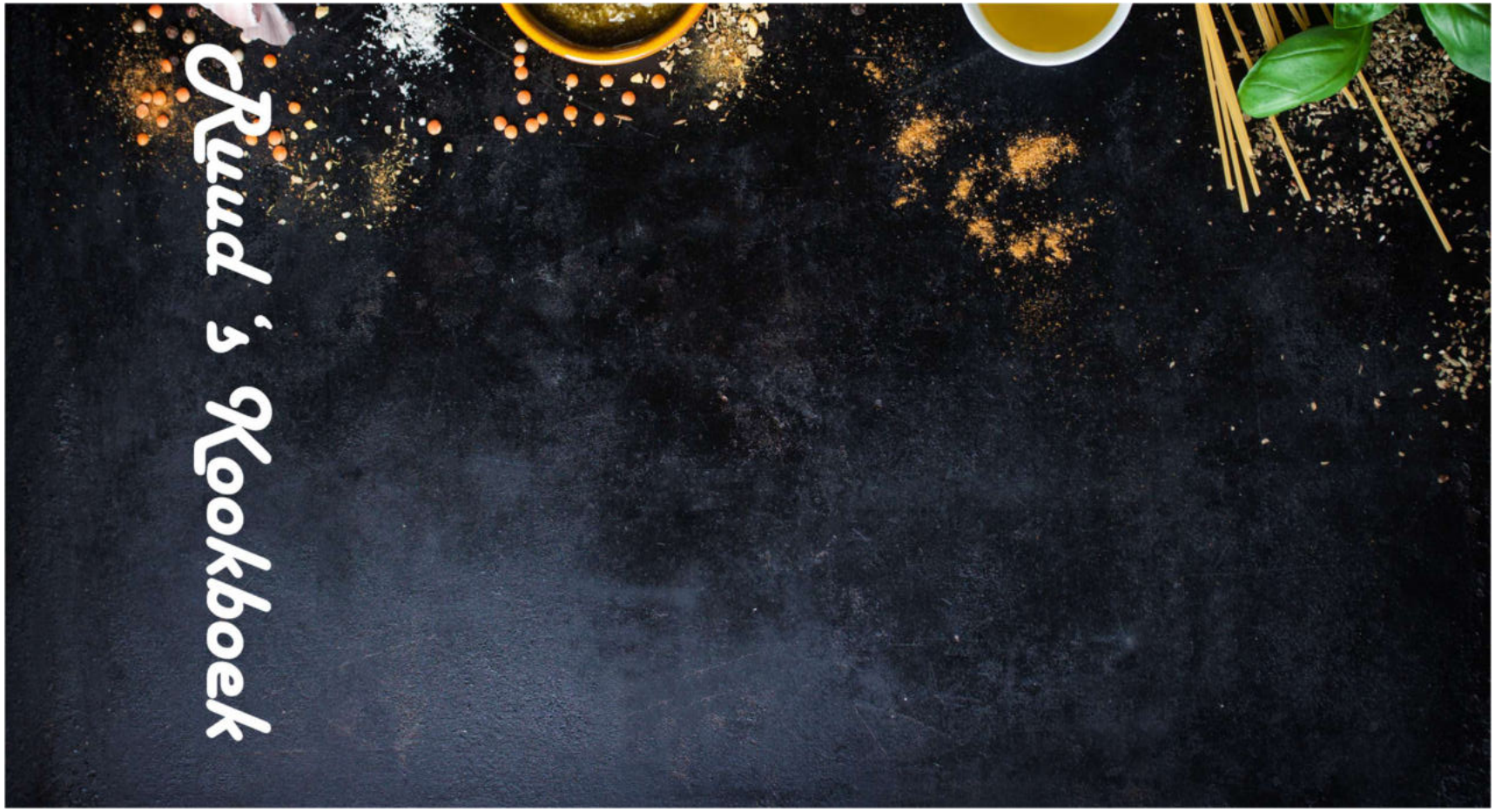


Tarbotrecepten I v0.5

Inhoudsopgave.

Gebakken tarbot met gefrituurde courgette. 3
Gestoofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus. 4
Millefeuille van tarbot met stamppot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse....5
Tarbot met spruitjes, spek en mosterdsaus. 6
Trio van rode mul, tarbot & zeeduivel. 7
Gebruikte afkortingen (v2.7). 9

Gebakken tarbot met gefrituurde courgette.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken met Carl 2009-2010

Ingrediënten

- peper, versgemalen
1 el peperbolletjes, roze
800 g tarbot
- zout

Voor de vinaigrette:

4 el azijn, wijn-, rode
1 bdl basilicum
- melk, volle
2 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sch Pernod (of Pastis, Raki, Ouzo……)
8 tomaten
- zout

Bereiding.

Vinaigrette:

Leg de tomaten 10 sec. in kokendheet water.
Pel ze en snijd ze in kleine blokjes.
Pers de helft van de tomatenpulp uit in een neteldoek en voeg peper, zout, olie, azijn en een scheutje Pernod toe.
Meng het met de fijngesneden basilicum en de blokjes tomaat.

Bak de gekruide tarbot aan in hete olijfolie.
Zet de vis nog 5 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.
Verwarm de vinaigrette tot ze lauw is.
Snijd de courgette in flinterdunne reepjes.
Wentel ze in met peper en zout gekruide melk.
Wentel ze daarna in de bloem en klop ze goed af.
Frituur ze al roerend in een hete frituurpan.
Leg de courgette op de vis.
Maak een spiegel van de vinaigrette en bestrooi die met roze peperbolletjes.

Tips:

- **Maak de vinaigrette evt. een dag tevoren, dan trekken alle smaken mooi samen.**
- **Serveer het gerecht met gekookte aardappel-blokjes (650 g).**
- **Je kunt i.p.v. de tarbot natuurlijk ook kabeljauw of een andere smakelijke 'witvis' gebruiken.**
- **Een Riesling smaakt heerlijk bij dit gerecht.**

Bereidingstijd: 45 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

Gestoofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tips:

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

Millefeuille van tarbot met stamppot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: CharliesDinner.be

Ingrediënten

500 g aardappelen
- bisque (soep) van schaaldieren en boter
- kruiden
- peper, versgemalen
8 pl tarbot
250 g uien
1 varkenspoot
250 g wortelen
- 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 een bouillon van de varkenspoot en voeg de aardappelen, de uien en de wortelen toe.
Kook deze gaar en giet ze af.
Pureer ze daarna en breng ze op smaak brengen met versgemalen peper en zout.
Kruid ook de plakjes tarbot en pocheer deze kort in een visfumet (visbouillon).
Kook de bisque van schaaldieren in en monteer wat boter.
Vul een ronde vorm op met een beetje stamppot.
Plaats daarop een plakje tarbot.
Herhaal dat en sluit het af met de stamppot.
Garneer het gerecht met wat verse kruiden en giet de saus rondom.

Tip:

Monteren is het binden van een warme vloeistof met klontjes boter. De koude boter wordt met een garde door de warme vloeistof geroerd. Hierdoor krijgt de vloeistof een dikkere structuur en een vollere smaak.

Tarbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.



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

<u>Ingrediënten</u>

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

<u>Voor de mosterdsaus</u>:

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

kl = koffielepel

<u>Bereiding.</u>

Kook de spruitjes beetgaar in gezouten water en laat ze schrikken onder koud water voor een frisgroene kleur.
Haal de tarbotmoten lichtjes door de bloem.
Bak ze gaar in wat boter en olijfolie en houd ze warm.
Verwijder het vet uit de pan en bak de spekblokjes krokant.
Doe er een klontje boter en de spruitjes bij.
Laat alles even stoven en breng op smaak met peper en zout.

<u>Saus</u>:

Smelt de boter.
Schep het schuim er af en verwijder het bezinksel.
Klop de eierdooiers met de witte wijn, peper en zout op tot schuim.
Meng er geleidelijk de geklaarde boter door.
Meng er de mosterd. door.

Leg de tarbotmoten centraal op het bord.
Schik de spruitjes langs beide kanten.
Lepel de saus over de vis.

<u>Tip</u>:

Serveer met duchesse- of natuuraardappelen.

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

Trio van rode mul, tarbot & zeeduivel.



Menugang: Hoofd-gerecht
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

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
kblj	Klein blikje
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



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
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
tk	Takje
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)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl