



Ruud 's Kookboek

Kabeljauwrecepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Bladspinazie met Parmezaan en visfilet.....	3
Kabeljauwschotel met frisse voorjaarsgroenten.....	4
Spiesen van zalm en kabeljauw.....	5
Gebruikte afkortingen.....	6

Bladspinazie met Parmezaan en visfilet.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Guido de Vliegheer

Ingrediënten

- boter
50 g kaas, Parmezaan-,
gemalen
- peper, versgemalen
¼ l saus, béchamel-
400 g spinazie, blad-,
verse
400 g visfilet (vb.
kabeljauw, heilbot, ...)
- zout

Bereiding.

Spoel de spinazie en ontdoe ze van de grootste nerven.

Stoof de spinazie 10 min. in weinig water met deksel op de pan (af en toe roeren).

Bak ondertussen de vis in wat boter.

Kruid de vis met versgemalen peper en zout.

Maak een dikke béchamelsaus door de Parmezaankaas erdoor te roeren en deze volledig te laten smelten.

Doe de spinazie met het kookvocht bij de saus, kruid het geheel met peper en zout en roer het goed om

Schep dit op 4 voorverwarmde borden.

Leg op ieder bord een stuk vis boven op de spinazie (je kan de vis ook eerst in stukjes verdelen en door het braadvocht in de pan roeren).

Tip:

Serveer het gerecht met stokbrood.

Wijntip:

Een droge witte wijn (vb. een Italiaanse Chardonnay).

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

Kabeljauwschotel met frisse voorjaarsgroenten.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Visculinair

Ingrediënten

3 el allesbinder
4 asperges, witte
50 g boter
2 el dille, fijngehakte
600 g kabeljauwfilet
- peper, versgemalen
200 g peultjes
1 bs uitjes, lente-
2 dl wijn, witte, droge
12 worteltjes,
geschrapte
- 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schil de asperges.

Snijd de asperges in schuine plakjes van ½ cm dikte, de lente-uitjes (ook het groen) in stukjes van 2 cm en de worteltjes in dunne plakjes van ¼ cm.

Spoel de kabeljauwfilet af onder de koude kraan en snijd de vis in stukken van ca. 5 cm.

Smelt de boter en roerbak hierin de groenten 2 min.

Leg de stukken kabeljauw met de groenten en dille in een ovenvaste schaal.

Schenk de wijn erbij en schep de allesbinder, een snufje zout en een snufje peper er voorzichtig door.

Laat het gerecht afgedekt in de hete oven in ca. 20 min. gaar worden.

Tips:

- Lekker met gekookte nieuwe aardappelen.
- Maak het gerecht in de magnetron. Gebruik een ronde magnetronschaal. Laat het gerecht afgedekt op half vermogen gaar worden: 7-9 min., afhankelijk van de dikte van de stukken vis; hoe dikker hoe langer.

Spiesen van zalm en kabeljauw.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Dekamarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

10 g bieslook
1 citroen
1 courgette
2 tl dille, gedroogde
500 g kabeljauwfilets
1 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem-
10 g peterselie, platte
400 g zalmfilets

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 5-10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Snijd de zalm, de kabeljauw en de courgette in gelijke blokjes.
Snijd de citroen in partjes.
Pers de knoflook.
Pureer de peterselie, de dille, de bieslook, de knoflook en de olie met een staafmixer in een maatbeker tot een gladde olie.
Schep de olie door de vis- en courgetteblokjes.
Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.
Rijg de vis en courgette om en om aan de spiesen.
Gril de spiesen in 5-10 min. rondom gaar.
Serveer ze met de citroenpartjes.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

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

