



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Aardappelpreisoep met gerookte paling.	6
Ansjovisboter met groene kruiden.	7
Ansjovisfondue uit Piemonte I.	8
Ansjovispesto.	9
Aspergeragout met zalm.	10
Bbq-grilled eel.	11
Bokking of gebakken haring.	12
Clubsandwich met haringtartaar.	13
Clubsandwich met paling.	14
Forelsalade.	15
Gegrilde makreel.	16
Gegrilde roodbaars met kruidencouscous.	17
Gegrilde zwaardvis met kruidensaus.	18
Gefrituurde tongscharreepjes I.	19
Gegrilde makreel.	20
Gehaktballen met ansjovis.	21
Gemengde gegrilde visschotel.	22
Gestoomde roodbaars.	23
Gevulde avocado met paling.	24
Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.	25
Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille.	26
Haringtartaar met appel.	27
Hele mul uit de oven.	28
Homemade vissticks.	29
Kabeljauw met tomaten-aardappelpuree.	30
Kabeljauwvinken met gekarameliseerde asperges.	31
Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.	32
Maaltijdsalade met gebakken paling.	33
Makreel van den Duvel.	34
Makreelcrème.	36
Mierikswortelmousse met paling.	37
Oosterse makreelspiesjes.	38
Paling in 't groen I.	39
Paling met pasta.	40
Palingpizza.	41
Patja van tilapia - basisrecept.	42
Puntpaprika's gevuld met kabeljauwpuree.	44
Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.	45
Roodbaarsfilet met tomatencrumble.	46
Schelvis met kruiden en citroen.	47
Scholfilet met amandelen en munt.	48
Stokvis met avocado.	49
Tapenadekrans.	50
Tomaat, ansjovis en kaastosti.	52
Tonijnburger.	53
Tonijnsteaks met pestosaus.	54
Viscocktail van ansjovis en tonijn.	55
Wijting in tomaten-peterseliesaus.	56
Wortelcurry met kokos en vissaté.	57
Zalm met preipasta.	58
Zalmschoonheid (airfryer).	59
Zalmspiesen met gepofte zoete aardappel.	60
Zeebaarsfilet met stampot van pompoen en knolseldrij.	61
Zoete wilde frieten met kabeljauw.	62

Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
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	Wijn glas
zk	Zak(je)

Aardappelpreisoep met gerookte paling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Fout! De hyperlinkverwijzing is ongeldig.

Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige
½ bs bieslook
25 g boter
600 ml bouillon, kippen- of groente-
150 g paling
- peper, versgemalen
400 g prei
300 ml room
1 ui

Bereidingstijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het wit van de prei in grove ringen.
Snijdt het groen van de prei in dunne ringen (houd apart voor de garnering).
Pel en snipper de ui.
Schil en snijd de aardappels in blokjes.
Verhit de boter in een soeppan en fruit de prei en ui.
Voeg de blokjes aardappel toe en bak kort mee.
Blus af met bouillon en room en breng het geheel aan de kook.
Laat het geheel nog ongeveer 30 min. pruttelen.
Pureer de soep glad met een staafmixer/blender.
Snijdt de paling in plakjes.
Snijdt de bieslook fijn.
Schep de soep in een diep bord.
Leg in het midden van het bord een hoopje preiringen en leg hier wat plakjes paling op.
Strooi er wat bieslook over en maak af met een draai versgemalen peper.

Ansjovisboter met groene kruiden.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: De Chef.nl

Ingrediënten

6 ansjovisfilets
100 g boter, zachte
2 el citroensap
½ tl marjolein,
fijngehakte
½ tl paprikapoeder
2 el peterselie,
fijngehakte

Bereiding.

Wrijf de ansjovis, peterselie en marjolein tot een pasta.
Roer het paprikapoeder door de pasta.
Roer het citroensap door de pasta.
Roer de boter door de pasta.
Laat de boter een paar uur in de koelkast staan.
Maak van de ansjovisboter met een meloenboor bolletjes of snijd er blokjes van.

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ansjovisfondue uit Piemonte I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets (uit blik)
75 g boter
- brood
- groenten, rauwe, gemengde (paprika, bleekselderij, bloemkool, wortel)
5 tn knoflook, fijngemaakte
3 dl olie

Bereiding.

Laat de ansjovisfilets goed uitlekken en hak ze fijn.
Smelt de boter in een pan, voeg de knoflook toe en fruit die een paar min. op laag vuur, zonder ze te laten kleuren.
Voeg de olie en de ansjovis toe, breng het geheel aan de kook, roer en laat het 15 min. zachtjes pruttelen.
Roer af en toe en plet intussen de ansjovis.
Leg de groenten mooi op een schaal en zet de pan op een brander op tafel.
Zet er de groenten bij en laat de tafelgenoten die aan lange prikkers in de borrelende saus dopen.
Serveer met brood.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ansjovispesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

75 g ansjovisfilets
3 el basilicum, verse
50 g kappertjes, uit-
gelekt en drooggedept
1 tn knoflook, geperst
- melk
2 tl mosterd
½-1 dl olie, olijf-
100 g olijven, zwarte,
zonder pit
- peper

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de ansjovis in de melk en week ze 30 min.
Laat de ansjovis uitlekken en pureer ze met de
olijven, de knoflook, de kappertjes, de mosterd
en de basilicum (het mengsel moet niet te fijn
zijn).
Schenk de olie er in een dun straaltje bij.
Breng de ansjovispesto met peper op smaak.

Tip:

Deze pesto kan onder olie ± 2 weken in de
koelkast worden bewaard en kan ook worden
ingevroren.

Aspergeragout met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight Watchers

Ingrediënten

300 g asperges
1 kol bloem
1 kol dille
2 el doperwten
1 kol kappertjes
1 kol margarine
50 ml melk, magere
1 kol olie, plantaardige
- peper, versgemalen
200 g rijst, gekookte
4 kol room (max. 8% vet)
- sap, citroen-
1 snf suiker, witte
100 g zalm
- zout

Bereiding.

Kook de asperges met de suiker gedurende 10 min.
Laat de bloem lichtjes bruinen in de margarine. Blus het af met de melk en een beetje aspergevocht en laat het al roerend inkoken. Breng op smaak met versgemalen peper, zout en wat citroensap.
Voeg de kappertjes en erwten toe en laat die 2 min. meekoken.
Doe de asperges in de pan en warm ze op. Verfijn de saus met de room.
Snijd de zalmfilet in hapklare stukken en bak ze in 1 kol olie.
Breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de zalm bij de aspergeragout en kruid het naar smaak.
Roer 1 kol dille door het gerecht en serveer het met 200 g gekookte rijst.

Voorb. tijd: 25 min.
Bereidingstijd: 20 min.
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

Bbq-grilled eel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Australische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: NeVePaling.com

Ingrediënten

- brood
3 citroenen
- olie
500 g paling, ontveld
en in moten
- peper
- peterselie, verse
- selderij, verse
2 sjalotjes, gesnipperd
2 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Meng het sap van de citroenen met het zout.
Voeg peper naar smaak toe.
Voeg de overige ingrediënten toe.
Klop het geheel goed door elkaar.
Doe de paling met de marinade in een kom.
Dek de kom af en zet de kom koel weg (niet in de koelkast).
Laat de paling minstens 1½ uur trekken; roer de paling af en toe om.
Rijg de moten paling op een spies (of saté-stokjes).
Rooster de paling ca. 15 min. op de barbecue.
Besmeer de spiesen tijdens het roosteren met de marinade.
Serveer de paling met brood.

Bokking of gebakken haring.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ed's recepten-
site.nl

Ingrediënten

- bloem
8 bokkingen, verse of
haringen uit de ton
- olie
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kop van de vis af.
Ontschub de vis.
Snijd de vis langs de buikzijde open.
Neem de kuit of hom uit de vis.
Ontgraat de vis.
Was de vis vlug.
Bestrooi de vis met iets peper en zout.
Laat de vis ca. ¼ uur laten staan.
Laat de vis uitlekken.
Droog de vis af.
Wentel de vis in de bloem
Bak de vis eerst even aan de vel-kant in hete
olie bruin.
Bak de vis dan aan de vleeskant in hete olie
bruin.
Bak de hom en de kuit van de vis op het laatst
even in de hete olie (deksel op de pan tegen het
spatten).

Tip.

Bokking of gebakken haring is erg lekker met
rode kool, bieten of sla, aardappelen of rijst
en botersaus, of gebakken aardappelen.
Bokking of gebakken haring is ook erg lekker
op brood.

Clubsandwich met haringtartaar.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta - Geert

Ingrediënten

½ appel (Granny Smith)
1 el bieslook, verse,
gehakte
- boter
6 sn brood, rogge-,
Brabants
3 el crème fraîche
2 haringen
8 drp jenever
- peper
½ bs radijs
1 sjalot
- slablad
- tuinkers

Bereiding.

Snijd de haring-filets los van de staart en verwijder op achtergebleven graatjes. Hak de haring grof. Snijd de appel en radijs in piepkleine blokjes. Hak het sjalotje. Meng dit alles met de crème fraîche, jenever en bieslook. Breng de haringtartaar op smaak met versgemalen peper. Besmeer de sneetjes roggebrood dun met boter. Leg op twee sneetjes een blaadje sla en verdeel de helft van de haringtartaar hierover. Leg hier weer een sneetje roggebrood, een blaadje sla en de rest van de haringtartaar op. Dek de sandwiches af met de laatste sneetjes roggebrood. Snijd de sandwiches diagonaal door en garneer met tuinkers.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Clubsandwich met paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

6 sn brood, wit-
¼ komkommer, in
plakjes
4 bld lollo rosso
200 g palingfilet,
gerookte
3 el saus, remoulade (of
mierikswortelsaus)

Bereidingstijd: 10 min.
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.

Smeer 2 sneetjes (geroosterd) brood met 1/3 van de saus en verdeel er de 1/2 van de lollo rosso, komkommer en paling over. Besmeer weer 2 sneetjes brood met 1/3 van de saus en leg dit sneetje op elke sandwich. Beleg opnieuw met de overgebleven lollo rosso, komkommer en paling. Besmeer de laatste 2 sneetjes brood met saus en leg deze met de besmeerde kant naar beneden op de stapel. Snijd diagonaal door en stop er een prikker in.

Tip:

Serveer eventueel met een handje chips of wat frietjes.

Forelsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 citroenen, goed geboend
2 el crème fraîche
4 forelfilets, gerookte
1 grapefruit
2 tl kappertjes
1 koolrabi, kleine
2 el olie
1 dl sap, sinaasappel-
2 sjalotten
1 krp sla
1 tomaat, vlees-
2 dl yoghurt
- zout

Bereiding.

Was de sla, slinger ze droog en scheur ze in stukjes.
Schil de grapefruit en snijd de partjes tussen de vliezen uit.
Snijd de sjalotten in ringen.
Halveer de tomaat, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Schil de koolrabi en raspt hem grof.
Snijd de forelfilet in schuine plakken.
Verdeel de ingrediënten voor de salade over 4 bordjes en wissel de filet af met partjes citroen.
Meng de yoghurt, de sinaasappelsap en de olie en schenk de dressing over de salade.
Meng de mosterd, de crème fraîche en een snuf zout en schep er een lepel van over de filets.
Strooi de kappertjes erover.

Bereidingstijd: - min.
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

Gegrilde makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

4 el boter
2 citroenen
6 el kruiden, tuin-,
gehakte
6 makrelen, panklare
- peper, versgemalen
- zout

6 vl aluminiumfolie

Bereidingstijd: - min.
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.

Was de makrelen zorgvuldig onder de koude kraan, dep ze droog met keukenpapier en bestrooi ze van binnen en van buiten met zout en versgemalen peper.

Bestrijk de glimmende kant van 6 vellen aluminiumfolie met 1 el boter.

Leg de makrelen hierop, bestrooi ze met de kruiden en beleg ze met de schoongeboende en in plakjes gesneden citroenen.

Vouw de pakketjes dicht en grill de makrelen op de barbecue aan beide kanten 5-10 min.

Open de pakketjes vlak voor het einde van de grilltijd en leg een klontje boter op de vis.

Gegrilde roodbaars met kruidencouscous.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: VisRecepten.nl,
Wendy van der Geest

Ingrediënten

2 citroenen, uitgeperst
300 g couscous
1 el munt, verse, fijngehakt
5-6 el olie, olijf-
12 olijven, zonder pit, in plakjes
½ tl paprikapoeder - peper, versgemalen
2 el peterselie, verse, fijngehakt
4 roodbaarsfilets (à 150 g)
5 tomaten, gedroogde (op olie), in stukjes of reepjes
3 uitjes, bos-, in smalle ringetjes

Bereiding.

Besprenkel de roodbaarsfilets met citroensap. Meng 2 el olijfolie met paprikapoeder, versgemalen peper en zout. Bestrijk de filets met dit mengsel en laat ze even liggen. Doe de couscous in een kom. Voeg 250-300 ml water toe. Laat de couscous wellen of volg de aanwijzing op de verpakking (de couscous kan warm of koud als salade geserveerd worden). Rooster de visfilets in een hete grillpan mooi bruin en net gaar (ca. 3 min. per kant). Meng intussen de rest van het citroensap met 3-4 el olijfolie en schep deze dressing met de bosuitjes, munt, peterselie, tomaten en olijven door de couscous. Serveer de couscous met de roodbaarsfilets er boven op.

Tip:

De roodbaarsfilet kan ook worden gegrild onder een hete ovengrill of op de barbecue.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 442
Energie kcal: 105
Eiwit: 18,2 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3,6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gegrilde zwaardvis met kruidensaus.



Menugang: Bij-, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

1 tn knoflook
120 ml olie, olijf-
2 el oregano, verse, fijn-
gehakt
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el peterselie, fijn-
gehakt
6 el sap, citroen-, vers
4 st zwaardvis (à 200 g)
- zout, uit de molen

Bereiding.

Pel en snipper de knoflook.
Doe 120 ml olie in een blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap toevoegt.
Doe er de knoflook en kruiden bij.
Breng op smaak met versgemalen peper en zout uit de molen.
Wrijf de vis in met olie en bak 'm op de grill of de barbecue aan beide kanten 4 min. of iets langer.
Serveer de vis met de saus.

Bereidingstijd: 30 min.
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

Gefrituurde tongscharreepjes I.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta-Geert, Jaap
Graaf, VisInfo.be

Ingrediënten

100 g bloem
- citroen
25 cl melk
- peper, versgemalen
8 tongscharfilets
- zout

Bereidingstijd: - min.
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.

Was de tongscharfilets en dep ze goed droog met keukenpapier.

Snijd de filets in reepjes van ongeveer 2 cm breed.

Rol de stukken vis even tussen de handpalmen.

Laat de frituurolie opwarmen tot 180°C.

Giet de melk in een diep bord.

Doe de bloem in een ander diep bord.

Meng versgemalen peper en zout naar smaak door de bloem.

Doop de vis eerst in de melk en rol de stukjes daarna in de bloem.

Bak de visreepjes 2-3 min. in kleine hoeveelheden in de frituurolie.

Besprenkel de vis met wat citroen.

Tips:

- Serveer de tongscharreepjes met kerstomaatjes en een smeuïge aardappelpuree.
- Vervang de tongschar eens door schol, griet of poon.

Gegrilde makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

4 el boter
2 citroenen
6 el kruiden, tuin-,
gehakte
6 makrelen, panklare
- peper, versgemalen
- zout

6 vl aluminiumfolie

Bereidingstijd: - min.
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.

Was de makrelen zorgvuldig onder de koude kraan, dep ze droog met keukenpapier en bestrooi ze van binnen en van buiten met zout en versgemalen peper.

Bestrijk de glimmende kant van 6 vellen aluminiumfolie met 1 el boter.

Leg de makrelen hierop, bestrooi ze met de kruiden en beleg ze met de schoongeboende en in plakjes gesneden citroenen.

Vouw de pakketjes dicht en grill de makrelen op de barbecue aan beide kanten 5-10 min.

Open de pakketjes vlak voor het einde van de grilltijd en leg een klontje boter op de vis.

Gehaktballen met ansjovis.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 ansjovisfilets in olijfolie
50 g boter, room-
1 ei
500 g gehakt, h-o-h
2 tl mosterd, fijne
6 el panko (= broodkruim)
1 ui

Bereiding.

Doe het gehakt in een kom.
Snijd de ansjovisfilets zo fijn mogelijk.
Snipper de ui heel fijn
Kneed de ansjovis en de ui met de mosterd, het ei en 4 el panko door het gehakt.
Verdeel het gehakt in 4 gelijke porties en draai er ballen van.
Wentel de ballen door de rest van de panko.
Verhit de boter in een hapjespan en bak de gehaktballen in 20-25 min. gaar.
Keer de ballen om de paar minuten om, zodat ze gelijkmatig garen.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en sla met komkommer, tomaat en slasaus.

Bereidingstijd: 35 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 483
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: 18 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,0 g

Gemengde gegrilde visschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 el azijn, sherry-
4 el bouillon, vis- (evt. tablet)
- schf citroen
4 garnalen, grote, gekookte, staart gepeld
8 kabeljauwmoten, dunne, van het staartstuk
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 zeewolffilets
2 m zwaardvis, gehalveerd, vel en graat verwijderd
- zout

Bereiding.

Wrijf de vis in met zout en versgemalen peper en rooster ze op de barbecue of de grillplaat in 6-10 min. (afhankelijk van de dikte) bruin en gaar.

Roer een dressing van de olie, de azijn, een snuf zout, een snuf versgemalen peper en de bouillon en verwarm die licht.

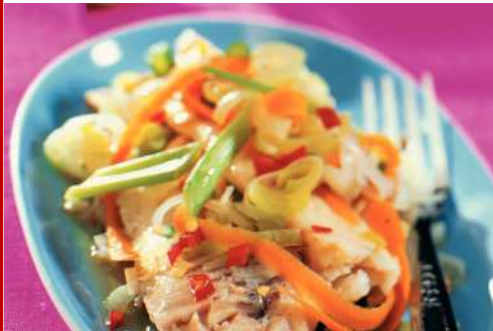
Serveer de vis met de dressing, de schijfjes citroen en de garnalen.

Tip:

Lekker met een frisse salade en gepofte aardappelen.

Bereidingstijd: - min.
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

Gestoomde roodbaars.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ tb bouillon, kippen-
1 tn knoflook
1 peper, rode
1 prei, dunne
450 g roodbaarsfilet
1 stngl sereh
2 sjalotjes
2 el saus, vis-
1 tl suiker, basterd-,
donkerbruine
2 uitjes, bos-
1 wortel, winter-, kleine

- bakpapier

Voorbereiding.

Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.
Pel de knoflook.
Halveer de peper, verwijder de zaadjes en hak de peper fijn.
Maak de bosuitjes schoon.
Snijd het witte deel van de bosuitjes in ringetjes.
Snijd het groene deel van de bosuitjes in schuine stukken van 2 cm.
Verwijder het uiteenste blad van de sereh, hak de stengel fijn.
Maak de prei en de winterwortel schoon, halveer beide in de lengte en snijd ze in dunne plakjes.
Los het bouillontablet op in 2 dl kokend water.

Bereiding.

Breng in 2 pannen een laag water aan de kook.
Leg de visfilets op 4 stukken bakpapier.
Verdeel de prei, de wortel, de sjalotjes, de sereh en de ringetjes bosui over de visfilet.
Besprenkel de vis met 3 el bouillon en vouw de pakketjes goed dicht.
Hang in elke pan een vergiet of stoommand en leg hier 2 vispakketjes in.
Leg een deksel op de vergieten en stoom de vis in ca. 10 min. gaar.
Pers intussen boven een kom de knoflook uit.
Roer er de limoensap, de vissaus, de peperstukjes en de suiker door.
Leg de vispakketjes op borden en vouw ze open.
Schenk het sausje over de vis en garneer ze met stukjes bosui.

Vorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde avocado met paling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- Affila Cress® (Koppert)
- amandelen, geroosterde
- 5 avocado's, kleine
- azijn, balsamico-
- azijn, sushi-
- 1 chilipeper (rode peper)
- 2 citroenen
- ½ bs dille
- ½ komkommer
- ½ bs koriander
- olie, olijf-
- 20 tranches paling, in blokjes gesneden
- peper, vergemalen
- ½ bs radijs
- 1 ui ,rood
- 1 venkel
- zout

Bereiding.

Halveer de avocado's voorzichtig en lepel het vruchtvlees eruit.

Snijd dit in kleine blokjes.

Snijd ook de ui, de venkel, de komkommer en de radijs in kleine blokjes.

Snijd de peper, wat koriander en wat dille fijn. Meng alles goed door elkaar en breng het op smaak met citroensap, olijfolie, sushi azijn, zout en versgemalen peper.

Vul de avocado's met de salade en dresseer de blokjes paling bovenop.

Decoreer deze met wat Cress.

Schenk een mengsel van olijfolie met een drupje balsamico azijn langs het gerecht.



Affila Cress®

Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

8 ansjovisfilets op olie,
uitgelekt
4 tk basilicum, in dunne
reepjes
1 ciabatta, (afbak), om
erbij te serveren
1 el kappertjes, uitgelekt
2 tn knoflook, uitgeperst
2 bl mozzarella, in plakjes
- olie, olijf-, om te
besprenkelen
4 paprika's, grote rode of
oranje
- peper
4 tomaten
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de paprika's in de lengte doormidden.
Verwijder de steeltjes en zaadjes uit de
paprika's.
Ontvel de tomaten (kruis en ze met een scherp
mesje bovenop in en dompel ze 1 min. onder in
kokend water tot de velletjes loslaten; spoel ze
onder koud stromend water en verwijder de
velletjes)
Verwijder de zaadjes van de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in
blokjes.
Meng in een kommetje de tomaat met
basilicum, knoflook en kappertjes.
Verdeel het tomatenmengsel over de halve
paprika's.
Leg op elke paprika een ansjovisfilet en enkele
plakjes mozzarella.
Besprenkel de gevulde paprika's met olijfolie.
Bestrooi de paprika's met wat zout en peper.
Leg de paprika's in een ingevette ovenschaal.
Bak de paprika's 25-30 min. in de oven tot de
kaas goudbruin is en de paprika's zacht zijn.
Serveer de paprika's met warme ciabatta.

Bereidingstijd: 40 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Weight Watchers

Ingrediënten

2 bietjes, rode, rauwe
1 citroen
1 bs dille, flinke
2 el suiker, kristal-
- wodka of gin, flinke
scheut
600 g zalmzijde op de
huid
4 el zout, zee-, grof

Bereiding.

Leg de zalm op een lang stuk vershoudfolie, zodat je 'm later goed kunt inpakken. Rasp de bietjes en meng deze met het zout, de suiker, de schil van de citroen en de wodka of gin.

Verdeel het mengsel over de zalm.

Pak de zalm goed in, in vershoudfolie.

Leg de ingepakte zalm in een ruime schaal en laat hem minstens 20 uur marinieren in de koelkast.

Haal de zalm uit de koelkast en spoel het bietjesmengsel er voorzichtig af.

Snijd de dille heel fijn en meng met 1-2 el citroensap.

Verdeel dit mengsel over de zalm en pak het weer in met vershoudfolie.

Leg de zalm nu 6 uur in de koelkast.

Haal wanneer je de gravad lax wil serveren de zalm uit de koelkast.

Snijd nu voorzichtig de huid van het visvlees en snijd de zalm in dunne plakjes.

Tips:

- Serveer de zalm met partjes citroen en mierikswortelcrème.
- Serveer de zalm met verse avocado.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: 26 uur.

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

Haringtartaar met appel.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: OkokoRecepten.nl,
Nederlands Visbureau

Ingrediënten

2 appels, stevige
(Elstar)
1 el bieslook, fijngeknipt
2 el citroensap
½ el gembersiroop
4 haringen, zoute
(Hollandse Nieuwe), in
kleine blokjes
1 el mierikswortel,
geraspte (potje)
2-3 el olie, olijf-
½ tl peper, zwarte,
grofgemalen
4 tf sla, veld-, voor
garnering
2 el water
- zout

Ronde uitsteekvorm van
5-6 cm en 4 cm hoog

Bereiding.

Houd een kwart appel apart.
Schil de rest van de appels en snijd ze in
piepkleine blokjes.
Meng de appel met het bieslook, 1 el citroensap
en de gembersiroop.
Zet de uitsteekvorm op een bordje en schep 1/8
deel van de haring erin.
Schep hierop een kwart van het appelmengsel
en daarop weer 1/8 deel van de haring.
Druk dit goed aan en trek voorzichtig de vorm
omhoog.
Maak op dezelfde manier nog drie bordjes op.
Roer de rest van het citroensap met ½ tl grof
gemalen zwarte peper, mierikswortel, 2 el
water en de olijfolie tot een dressing.
Voeg zout naar smaak toe.
Sprenkel wat van de dressing over de
haringtaartjes en druppel de rest eromheen.
Garneer met flinterdunne appelpartjes en
toefjes veldsla.

Tip:

Vervang de haring eens door half-om-half verse
en gerookte zalm.

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 220

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 9 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 14 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Hele mul uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vistaal,
VisRecepten.nl

Ingrediënten

50 g aspergepunten
2 mullen, hele, schoongemaakt
2 el olie, olijf-
2 tl paprikapoeder
2 pl sinaasappel
2 tk tijm

Bereidingstijd: <30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 555
Energie kcal: 109
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3,8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook de asperges in een pan met ruim kokend water in 3 min. beetgaar.

Spoel ze in een vergiet af onder koud water en laat ze goed uitlekken.

Dep de asperges droog.

Halveer de plakken sinaasappel.

Leg een stuk bakpapier op de bodem van een braadslede.

Meng de paprikapoeder met wat zout en versgemalen peper door de olijfolie.

Bestrijk de binnenkant van de mullen met een beetje olijfolie.

Vul de buikholte van elke mul met 2 halve plakjes sinaasappel en leg daarop enkele asperges en een takje tijm.

Bestrijk de mullen rondom met de olijfolie en leg ze naast elkaar in een braadslede.

Schuif de braadslede in de oven en bak de mullen in 15-20 min. gaar.

Tip:

Serveer de gevulde mullen op warme borden met dikke frieten en een groene salade met peultjes.

Homemade vissticks.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Foody.nl

Ingrediënten

- bloem
1 ei, losgeklopt
4 koolvisfilets à 100 g
- Panko (Japans
broodkruim)
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de vis ontdooien en dep het met behulp van een stukje keukenpapier goed droog. Snijd de visfilets vervolgens in dikke repen van ongeveer 1 centimeter dik. Breng de vis op smaak met peper en zout. Doe de bloem in een ondiepe schaal en doe hetzelfde met de Panko in een andere schaal. Breng de Panko op smaak met peper en zout en schep het even goed door. Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C. Wentel de vissticks door de bloem, vervolgens door het ei en bedek ze daarna met een laagje Panko. Leg de vissticks direct op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Schuif de vissticks in het midden van de oven en bak ze in 20-25 min. gaar.

Kabeljauw met tomaten-aardappelpuree.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

1 zk aardappelpureemix (Maggi)
3 el basilicum, verse
10 g boter
400 g kabeljauw
3 dl melk
- peper
4 el pesto, rode
1 dl slagroom
1 bl tomatenblokjes (Heinz)
- zout

Bereiding.

Snijd de basilicum in reepjes.
Wrijf de vis droog met keukenpapier.
Bestrijk de vis met pesto.
Leg de vis in een ovenschaal.
Bestrooi de vis met peper naar smaak.
Verdeel de boter over de vis.
Schenf de slagroom in de schaal.
Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (200° C).
Laat de vis in ca. 15 min. gaar worden.
Laat de tomatenblokjes uitlekken.
Vang het vocht van de tomatenblokjes op.
Vul het tomatenvocht aan met water tot 4 dl.
Voeg de melk toe.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Breng het vocht aan de kook.
Neem de pan van het vuur.
Klop er met een garde de pureepoeder door.
Schep de tomatenblokjes en 2 el basilicum door de puree.
Strooi de rest van de basilicum over de vis.

Tip:

Serveren met gegrilde courgetteplakken.

Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1785
Energie kcal: 425
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kabeljauwvinken met gekarameliseerde asperges.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang:
Bron: Carta-Mawi

Ingrediënten

800 g asperges, witte
4 par citroen, verse
500 g kabeljauwhaasjes
4 el olie, olijf-
8 pl spek, katen-
2 el suiker, basterd-,
donkere
1 tl zout, zee-, grof

Bereiding.

Schil de asperges en snijd het houtachtige uiteinde van de asperges.
Kook de asperges in weinig water met zout in 10-15 min. beetgaar.
Giet de asperges af, laat ze goed uitlekken en snijd ze in stukjes van 3 cm.
Verdeel de kabeljauwhaas in 4 porties.
Bestrooi de vis met versgemalen zout en peper.
Leg steeds 2 plakjes katenspek overlappend naast elkaar.
Leg er een portie kabeljauwhaas op en rol de vis in het spek.
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.
Bak de kabeljauwvinken in 3-4 min. per kant mooi bruin, krokant en van binnen net gaar.
Verhit in een hapjespan de resterende 2 el olijfolie en bak de asperges in 3-4 min. mooi bruin.
Bestrooi de asperges met de basterdsuiker en laat de suiker op laag vuur smelten; schep de asperges af en toe om.
Leg de kabeljauwvinken met de gekarameliseerde asperges op 4 borden.
Bestrooi de asperges met het zeezout en geef de citroen bij de vis.

Tip:

Lekker met gebakken of gestoomde krieltjes.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-,
ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 avocado's
½ brood, bâtard-, in
sneetjes
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
10 g dille
4 eieren
100 g erwten, tuin,
ontdoid
- peper
100 g pesto, verse
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 7 min.
Laat ze vervolgens schrikken onder koud
stromend water.
Pel de eieren en snijd ze doormidden.
Snijd het bâtard-brood in sneetjes en rooster
deze in een broodrooster.
Halveer de avocado's en verwijder de pit
voorzichtig met een scherp mes of een lepel.
Lepel vervolgens het vruchtvlees uit de schil.
Snijd het vruchtvlees van 1 avocado in dunne
plakjes en besprenkel deze met de helft van het
citroensap.
Pureer met een staafmixer het vruchtvlees van
de andere avocado samen met de verse pesto,
tuinerwten, citroenrasp, het resterende
citroensap en de verse dille tot een
avocadospread.
Besmeer de sneetjes toast met de
avocadospread en verdeel de gerookte zalm en
een half eitje erover.
Breng op smaak met zout en peper.
Decoreer de toastjes met mooie waaiertjes van
de plakjes avocado.

Tip:

Avocado toast is ook heerlijk met serranoham.



bâtard-brood

Bereidingstijd: 15
min.
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

Maaltijdsalade met gebakken paling.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

200 g boter, room-
2 citroenen, sap van
1 kg paling, bak-, met
huid
- peper, zware, vers-
gemalen
2 dl wijn, witte
- zout

Voor de salade:

2 eieren, hardgekookte
200 g krieltjes, mini-,
gekookte
150 g sla, little gem of
gemixte groene sla
150 g tomaatjes, cherry-
1-2 uien, rode

Bereiding.

Was de paling en snijd deze in stukken van ca. 6 cm.

Meng wat zout en versgemalen peper door het citroensap.

Leg de moten paling in deze marinade en zet het geheel 1 uur apart, zodat de smaken goed in de paling kunnen trekken.

Dep de palingmotten droog.

Verhit de roomboter in een koekenpan.

Bak de paling rondom goudbruin op een middenhoog vuur.

Voeg de witte wijn toe.

Dek de pan af met een goedpassende deksel.

Laat het geheel 15 min. zachtjes op een laag vuur nagaren.

Serveer de bakpaling met een frisse salade van cherrytomaatjes, sla, rode ui, ei en gekookte mini-krieltjes.

Tips:

- Lekker met een dressing van crème fraîche, dille, zout en peper.
- Paling zonder huid kan ook, met huid geeft meer smaak.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: 60 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

Makreel van den Duvel.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Objectief.be

Ingrediënten

1 fl Duvel
- gember, verse
2-3 tn knoflook, grote
1 bs koriander, verse
4 makrelen
- peper, zwarte
1-2 pepers, chili-
- zout, naar smaak

Vorbereiding.

Maak de knoflook schoon.
Schil de gember.
Ontpit de rode pepers.
Maak alles fijn met een mes of blender.
Maak de koriander schoon en hak ze grof.

Bereiding.

Snijd de schoongemaakte en binnen en buiten gedroogde vissen schuin in met een mes tot een diepte van ongeveer 1 cm.
Maak een inkeping of vijf.
Bestrooi ze ruim met peper en zout.
Leg de vissen elk op een vel aluminiumfolie, groot genoeg om ze in te wikkelen.
Doe in elke snee een beetje van het gehakte kruidenmengsel en druk even aan.
Doe hetzelfde met de andere kant.
Drupeer dan een beetje Duvel over de vissen (met een flesje van 25 cl hoor je vier vissen te kunnen doen en dan hou je nog een slok over voor de kok.
Strooi er een flinke hoeveelheid verse koriander over.
Wikkel de vissen strak in aluminiumfolie en zet minstens 1 uur in de koelkast (beter nog is ze de avond tevoren te bereiden).
Bak ze op de bbq, grill, in de pan of in een hete oven (200°C).
Op de bbq/grill is een makreel na zo'n 10 min. per kant klaar.
In de oven 20-25 min.

Tips:

Serveer direkt met stokbrood en aardappelsalade (hier past natuurlijk een frisse Duvel bij!).



Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Makreelcrème.



Menugang: Amuse, hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2005-13, Carta-Geert

Ingrediënten

½ el citroensap
100 g makreelfilet, gerookte, verse
3 el mayonaise
½ el mierikswortel
18 snackcups
6 tomaten, zongedroogde, verse

Bereiding.

Verwijder het vel van de makreelfilet en snijd de vis in stukken.

Pureer de vis met een staafmixer, samen met de mayonaise, de mierikswortel en het citroensap.

Breng de crème op smaak met versgemalen peper.

Bewaar de crème tot gebruik in een afgesloten bakje.

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

Snijd de tomaten in reepjes en verdeel ze over de crème.

Tip:

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

Bereidingstijd: 10 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 205

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 12 g

w/v suikers: - g

Natrium: 205 mg

Vet: 15 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Mierikswortelmousse met paling.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

½ citroen, sap van
2 bld gelatine, witte
2½ el mierikswortel,
geraspte
150 g paling, gerookte
- peper, versgemalen
125 ml slagroom
1 tomaat, tros-, kleine
150 ml yoghurt, Griekse
4 tf zeekraal of
waterkers
- zout

Bereiding.

Week de blaadjes gelatine 5 min. in ruim koud water.

Knijp de blaadjes uit en doe ze met iets vocht en 1 el citroensap in een glas.

Verwarm de gelatine 15-20 seconden op vol vermogen in de magnetron en laat de gelatine smelten, los de gelatine al roerende op in het vocht.

Meng in een kom het gelatinemengsel door de yoghurt (op kamertemperatuur).

Roer ook de mierikswortel erdoor.

Klop de slagroom stijf en spatel de room luchtig door het yoghurtmengsel.

Breng de mousse op smaak met zout en peper.

Verdeel de mousse over vier rechte glazen en laat de mousse in de koelkast in 1 uur opstijven.

Snijd de tomaat in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Snijd de paling in stukjes van 2-3 cm en meng ze met een beetje citroensap en zout en peper naar smaak.

Schep in elk glas een bergje paling op de mousse en garneer met de reepjes tomaat en zeekraal.

Tips:

Lekker met lange repen vers geroosterd brood. In kleine borrelglasjes is dit gerechtje een lekkere amuse of borrelhapje, snijd de paling dan in smalle reepjes.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1129

Energie kcal: 269

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 20 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Oosterse makreelspiesjes.



Menugang: Amuse, hapjes
Keuken: Oosterse
Stuks: 16
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: Vishandel Erik van de Geest

Ingrediënten

100 g atjar tjampoer, goed uitgelekt (pot)
2 tl gember, geraspt (potje of tube)
2 tn knoflook, uitgeperst
1 krp little gem (sla)
2 makrelen à 300 g, elk in 2 filets
2 el olie, arachide-
2 tl sambal badjak
3 el sojasaus

16 spiesjes (geweekt in water)

Bereidingstijd: 20-40 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: 30 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd elke makreelfilet doormidden.
Snijd elk stuk in 2-3 kleinere stukken.
Roer in een diep bord de knoflook, gember en sambal met de sojasaus en de olie tot een marinade.
Schep de makreel stukken erdoor.
Laat de stukken makreel 15 min. marineren.
Rijg steeds 1 stuk makreel aan een spiesje.
Leg de spiesjes in een hete grillpan en bak ze in 3-4 min. bruin en gaar.

Paling in 't groen I.



Menugang: Bij-, lunch-, voorgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LibelleLekker.be

Ingrediënten

1 el bloem
1 el boter
1 citroen
1 tl dragon
2 eidooiers
1 el kervel
4 bl munt
1½ kg paling (panklaar)
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 dl room
4 bl salie, verse
1 sjalot
125 g waterkers
6 dl wijn, witte
- zout
125 g zuring

Bereidingstijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de paling in stukken van ongeveer 5 cm.
Pel de uien en snipper ze fijn.
Hak de zuringbladeren fijn (de stengel wordt niet gebruikt).
Pluk de blaadjes waterkers van de steeltjes.
Hak ze fijn, samen met de overige tuinkruiden.
Spoel de stukken paling.
Dep ze droog en bestuif ze met bloem.
Stoof ze aan in de boter.
Doe er de helft van de tuinkruiden bij.
Kruid met peper en zout.
Schenk er de wijn bij.
Dek af en laat 20 min. zacht stoven, tot de paling gaar is.
Laat de paling uitlekken in een vergiet.
Zeef het stoofvocht.
Breng het stoofvocht weer aan de kook.
Klop de eieren los met de room.
Schenk bij het stoofvocht, roer voortdurend.
Laat tegen de kook aan sudderen (niet koken!) tot de saus bindt.
Doe er de rest van de gehakte tuinkruiden bij.
Breng op smaak met citroensap, peper en zout.
Schep de stukken paling (zonder groenten of kruiden) in een grote kom, of verdeel ze over kleine eenpersoonskommetjes.
Lepel er de saus bij.
Werk af met een plakje citroen.
Serveer warm, met gekookte aardappelen.
Of laat afkoelen en opstijven en geef er brood bij.

Paling met pasta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ik hou van paling,
Jonnie Boer, Smulweb

Ingrediënten

- kaas, geraspt (bv. Reypenaer)
1 tn knoflook, fijngehakt
2 limoenen, in partjes
- olie, olijf-
250 g paling, IJsselmeer-, gerookte, in stukjes
1 bs peterselie, platte, fijngehakt
2 preien, jonge, in ringetjes
- Prosecco, flinke scheut
2 sjalotjes fijn-gesnipperd
500 g spaghetti
4 tomaten, grote, rijpe, in blokjes

Bereiding.

Kook de spaghetti in ruim water met een beetje olijfolie tot hij net niet gaar is.
Giet de spaghetti af in een vergiet, speel het af onder koud stromend water.
Laat de spaghetti goed uitlekken.
Fruit de knoflook, de sjalotjes en de prei in een beetje olijfolie.
Let erop dat de knoflook niet verkleurt.
Voeg de spaghetti toe en blus het geheel af met een flinke scheut Prosecco.
Laat de inhoud met de deksel op de pan goed warm worden.
Voeg op het laatst de paling, de bladpeterselie en de tomaten toe.
Scheep de spaghetti goed om en serveer het in een schaal met de geraspte kaas en partjes limoen.



Reypenaer

Bereidingstijd: - min.
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

Palingpizza.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
IkHouVanPaling.nl

Ingrediënten

2-4 bld basilicum
100 g kaas, oude, geraspte
- olie, olijf-
150 g palingfilet, gerookte
- pesto alla Genovese
- pizzadeeg of kant-en-klare dunne pizzabodem
- tomaatjes, cherry-
1 ui, rode, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Snij de tomaatjes doormidden en verwijder het zaad.

Marineer de tomaatjes minimaal 1 uur in de olijfolie en een snufje zout.

Snij de paling in stukken van ongeveer 1 cm breed.

Verwarm de oven voor op minimaal 220°C.

Bestrijk het deeg met de pesto.

Beleg het met de tomatenblokjes, de gesnipperde rode ui, de paling en als laatste de geraspte kaas.

Bak de pizza tot de randen mooi goudbruin en krokant zijn.

Garneer de pizza met een paar basilicumblaadjes.

Tip:

Gebruik in plaats van pizzadeeg eens Flammkuchendeeg.

Bereidingstijd: - min.

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

Patja van tilapia - basisrecept.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Koen Kamphuys & Gusta Harderwijk

Ingrediënten

2-3 bouillonblokjes
250 g cassave, gedroogde, bittere (of 750 g (diepgevroren) geraspte zoete cassave)
1 el olie
1 peper, hete (bijv. madame Janet of adyuma; evt. Spaanse peper of lombok rawit)
500 g tilapia, schoongemaakte
½ ui
- zout, aji-no-moto of ve-tsin, naar smaak (- evt. wat azijn of citroensap)

Bereiding.

Patja, ook bekend als kokori, is een soep die met name bekend is bij de marrons in het binnenland van Suriname. Marrons zijn afstammelingen van slaven, die, vòòr de afschaffing van de slavernij, hun meester ontvlucht zijn en hun vrijheid diep in het binnenland hebben verdedigd en daar in kleine dorpsgemeenschappen zijn gaan leven van de kleinschalige landbouw en de jacht.

Van dit gerecht is het belangrijkste bestanddeel de bittere cassave. Anders dan de naam doet vermoeden is de smaak van dit wortelgewas niet bitter. Maar het is wel erg giftig: het sap bevat namelijk blauwzuur. De cassave wordt geraspt, in een speciale langwerpige hangmand (de matapi) uitgewrongen en vervolgens in de buitenlucht gedroogd. Op die manier verdwijnt het giftige blauwzuurgas, dat erg vluchtig is. Buiten de landen waar het verbouwd wordt, is bittere cassave nauwelijks te krijgen. In Nederland is het alleen, gedroogd en gemalen tot een fijn poeder, in Afrikaanse winkels in de grote steden te vinden onder de naam kokonte lafu. Wie niet aan bittere cassave kan komen, kan zich behelpen met de zoete variant, die de gifstof niet bevat. Deze is, geraspt en diepgevroren, te koop in elke Surinaamse toko. In de grote steden is op de markt ook verse zoete cassave te vinden, die u zelf kunt raspen en malen. De brokken diepvriescassave, die bedoeld zijn om te frituren of te koken, zijn helaas niet bruikbaar: eenmaal ontdooit is het materiaal te slap om te kunnen raspen. Geraspte zoete cassave kunt u in kleine hoeveelheden tegelijk in een schone theedoek doen en met veel kracht uitwringen. Als u verslingerd raakt aan deze soep, betekent dat elk halfjaar een nieuwe uitzet aan theedoeken. Na het uitwringen moet u de grove stukken eruit zeven of eventueel fijnmalen.

Ontdooi, als u diepvriescassave gebruikt, deze dan ruim van tevoren (ontdooien in de magnetron gaat meestal niet goed omdat de buitenkant al snel te warm wordt en de cassave gaart tot een glazige massa).

Wring de cassave uit zoals hierboven beschreven.

Bij gedroogde cassave voegt u voorzichtig water toe (uiteindelijk moet u van de cassave stevige ballen kunnen kneden die gemakkelijk doormidden te breken zijn en niet plakken, maar ook niet te gemakkelijk kruimelen).

Snijdt de vis in flinke moten.

Snipper de ui en fruit deze in de olie.

Voeg 1½ l water toe en breng deze aan de kook

Bereidingstijd: - min.
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

met de bouillonblokjes en de vis.
Laat de vis langzaam gaar koken in de bouillon.
Breek de ballen cassave in kleine, handzame stukken van ongeveer 2 cm.
Breek elk van die stukken vervolgens verder klein tot brokjes van max. 2 cm (liefst nog kleiner).
Probeer zo weinig mogelijk te kruimelen.
Haal de gare vis uit de pan en leg deze op een bord.
Zet de bouillon op hoog vuur zodat deze flink kookt.
Strooi de cassavebrokjes er beetje bij beetje in, ongeveer ¼ deel per keer (pas als het water weer stevig kookt kunt u de volgende portie toevoegen).
Niet of maar heel voorzichtig roeren als de cassave nog maar net in de pan zit, anders vallen de brokjes uit elkaar en wordt de soep glazig, en dik als behangerslijm.
Roer na enkele min. voorzichtig de klontjes los.
Doe de vis terug in de pan, voeg het pepertje toe, en laat het geheel nog enkele min. doorkoken op een laag vuur.
Voeg naar smaak nog wat zout, aji-no-moto of een extra bouillonblokje toe.
Geef, bij het opdienen, iedereen een stukje van het pepertje (naar smaak kan men dit fijnwrijven in het bord).
De soep wordt heet (van de peper) gegeten.....zo heet dat u het nog net kunt eten.
Eventueel kunt u de soep in het bord verder op smaak brengen met een beetje azijn of citroensap.

Tips:

Naast tilapia zijn alle niet-zilte vissoorten geschikt. Kabeljauw en dergelijke smaakt te zout (teveel naar 'zee') om dergelijke soep lekker te maken.
Verder is geschikt als vlees: gedroogde gerookte vis ('waran fisi'), rundvlees en soepkip.
Zonder de cassave is deze soep bekend als peprewatra ('peperwater'). Deze kunt u met rijst eten.

Puntpaprika's gevuld met kabeljauwpuree.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2003-06

Ingrediënten

400 g aardappelen, kruimige
½ bk crème fraîche met verse kruiden
1 ei
400 g kabeljauwfilet, verse
2 tn knoflook
100 ml olie, olijf-
4 paprika's, punt-, zoete
- peper, versgemalen
2 el sap, citroen-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Breng in een ruime pan water en wat zout aan de kook.
Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
Kook de paprikahelften in 5 min. beetgaar.
Laat ze in een vergiet uitlekken.
Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken, was ze in water met zout in ca. 15 min. gaar.
Meng de knoflook met helft van de olie
Leg de vis in de ovenschaal en bestrijk ze met de knoflookolie
Zet de schaal ca. 10 min. in oven (tot vis net gaar is).
Neem de vis uit de oven.
Warm de ovengrill voor.
Giet de aardappelen af.
Pureer de vis met een staafmixer of keukenmachine.
Voeg de aardappelen, de crème fraîche, de eierdooier en rest van olie toe.
Meng het geheel tot een zachte puree (brandade).
Breng de brandade op smaak met citroensap, zout en versgemalen peper.
Vul de puntpaprika's hoog op met de brandade en op leg ze op een bakplaat.
Schuif de paprika's 15 cm onder de grill en laat de brandade in 5 min. goudbruin kleuren.

Tip:

Serveer de puntpaprika's met rucolasalade en knapperige ciabatta.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 485
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MCT Kookboek

Ingrediënten

3 el olie, zonnebloem-
1 prei, in smalle ringen
3 el saus, soja- (= ketjap)
2 el sesamzaad
1 sinaasappel
1 tl suiker, basterd-,
bruine
- tabasco
2 tongfilets
- zout

Bereiding.

Schil de sinaasappel met een fruitmesje tot op het vruchtvlees.
Snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap dat hierbij vrijkomt op.
Spoel de tongfilets af onder de koude kraan en dep ze droog.
Snijd elke tongfilet in de lengte in 5 smalle repen.
Bestrooi ze met een beetje zout.
Verhit de olie in een wok of een diepe braadpan.
Bak hierin de preiringen en de repen tong al omscheppend gaar.
Roer de stukjes sinaasappel, het opgevangen sinaasappelsap een paar druppels tabasco, de sojasaus en de bruine basterdsuiker erdoor.
Laat het geheel in ca. 1 min. heet worden.
Bestrooi het met sesamzaad.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst.

Bereidingstijd: - min.
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

Roodbaarsfilet met tomatencrumble.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: FreshlyFish.nl, Sanne Romkes, Wendy van der Geest

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
3 el citroensap
30 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
4 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, verse 2
roodbaarsfilets
1 hv rozemarijn, verse
1 hv tijm, verse
200 g tomaten, verse
100 g tomaten, zongedroogde
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rasp de knoflook en snijd de zongedroogde- en verse tomaten fijn.
Scheep dit in een kom.
Voeg 1 el olijfolie, de paneermeel, de geraspte Parmezaanse kaas en het citroensap toe.
Snijd de verse kruiden klein en voeg die toe.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de roodbaars uit de verpakking en verdeel de tomatencrumble over de vis.
Zet de vis voor ca. 15 min. in de oven.
Garneer de vis met de peterselie.

Tip:

Serveer de roodbaars met tomatencrumble met rijst of gebakken aardappelen.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: ca. 15 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

Schelvis met kruiden en citroen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: PuurZiltvis.nl

Ingrediënten

1 citroen, in plakjes
1 tn knoflook, in plakjes
6 el olie, olijf-
6 tk rozemarijn
1 schelvis (ca. 1 kg),
zonder kop en
schoongemaakt
8 tk tijm
2 tl zout, zee-, grof

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Spoel de schelvis schoon onder stromend water en dep hem droog.
Vul de vis met de helft van de citroen, de knoflook en de kruiden.
Verdeel de rest van de citroen, de knoflook en de kruiden over de vis en bind dit vast met een stukje keukentouw.
Leg de vis in een ruime ovenschaal of braadslede of op een bakplaat bekleed met bakpapier.
Besprenkel de vis met de olijfolie en strooi er het zeezout over.
Rooster de schelvis in de voorverwarmde oven in 25-30 min. gaar.

Tip:

Verdeel 1 kg schoongebode krietjes rond de vis. Bestrooi de krietjes ook met een beetje zeezout en rooster ze met de schelvis mee.

Bereidingstijd: 20-25 min.
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

Scholfilet met amandelen en munt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 50Plus,
GrandCruWijnen.nl,
VisRecepten.nl

Ingrediënten

100 g amandelen,
blanke
1/2 citroen, sap en rasp
van
1 tn knoflook, geperst
2 el mayonaise
3 el munt, verse,
fijnggehakt
3 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
4 scholfilets, grote
4 el yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Wrijf de scholfilets in met zout en versgemalen peper en bestrijk de witte kant met citroensap en 2 el olijfolie.

Leg de scholfilets met de witte kant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat.

Hak de amandelen (in de keukenmachine) fijn en meng de knoflook, de munt en wat zout en versgemalen peper erdoor.

Meng er tot slot ook 1 el olijfolie door.

Verdeel het amandelmengsel over de scholfilets en druk het laagje licht aan.

Schuif de bakplaat in de oven en bak de scholfilets in 8-10 min. bruin en gaar.

Roer in een kom de Griekse yoghurt met de mayonaise, enkele druppels citroensap, de citroenrasp en wat zout en versgemalen peper tot een sausje.

Schenk het sausje in vier kleine glaasjes.

Serveer de scholfilets op ovale borden en zet de glaasjes met saus ernaast.

Tips:

Lekker met gebakken aardappelpartjes en gestoomde broccoli of bospeen.

Bereidingstijd: 25-30 min.

Oventijd: 8-10 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1575

Energie kcal: 375

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

Stokvis met avocado.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 24Kitchen, Andrea van Lieshout, Carta

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
2 el olie, olijf-
3 tk tijm
4 tomaten, vlees-, grote
2 uien
1 kg vis, stok-

Bereiding.

Week de stokvis gedurende een nacht in koud water.
Spoel de vis grondig af.
Verwijder het vel en de graten en verdeel de vis in stukjes.
Ris de tijmblaadjes van de takjes en hak ze fijn.
Pel en snijd de ui in grove stukken.
Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui en de tijm.
Voeg de tomaten en de vis toe en warm het goed door.
Schil de avocado, verwijder de pit en snijd de avocado in repen.
Serveer de vis met de saus op een schaal en garneer met avocado.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 1 nacht (marineren)
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

Tapenadekrans.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

Voor de tapenade:

35 g ansjovisfilets,
uitgelekt
1 el kappertjes
1 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
150 g olijven, zwarte,
ontpitte
- peper, versgemalen

Voor de broodjes:

250 g bloem òf
volkorenmeel
1 zk gist, droge (7 g)
- maïsmeel

Bereiding.

Tapenade:

Pureer de ingrediënten voor de tapenade in een keukenmachine.

Broodjes:

Los de gist en suiker op in ½-1 dl handwarm water.

Kneed de overige ingrediënten en tapenade met het suikerwater in ± 10 min. tot een elastisch deeg.

Laat het deeg in een kom, afgedekt met een vochtige theedoek, op een warme plek 1 uur rijzen.

Kneed het deeg opnieuw door.

Vorm 8 bolletjes van het deeg..

Leg de bolletjes in een cirkel op een met olijfolie ingevette bakplaat.

Laat de bolletjes afgedekt op de bakplaat nog 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bestuif de bolletjes met wat maïsmeel.

Druk de olijven in de bolletjes.

Bak de bolletjes in het midden van de oven in ± 40 min. goudbruin en gaar (het bood is gaar als het hol klinkt).

Laat de bolletjes op een rooster afkoelen.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de broodjes:

**250 g bloem òf
volkorenmeel
1 zk gist, droge (7 g)
- maïsmeeel
- olie, olijf-
8 olijven, groene en/of
zwarte
1 el suiker, (riet-)
- water, handwarm
1 tl zout**

**Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**

Tomaat, ansjovis en kaastosti.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slink
Bron: Philips

Ingrediënten

6 ansjovisjes
4 sn brood, wit-
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
- oregano
- paprikapoeder
1-2 tomaten, in plakjes
gesneden

Bereiding.

Verdeel de plakjes tomaat, de ansjovisjes en de geraspte kaas over 2 sn brood.
Strooi wat paprikapoeder over de sneetjes.
Strooi wat oregano over de sneetjes.
Leg de 2 overige sneetjes op de belegde sneetjes.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood!

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Tonijnburger



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 el dijonnaise
4 kaiserbroodjes,
volkoren
10 g kruidenmix,
Italiaanse
3 el olie, olijf-
- peper
40 g rucola
4 tonijnsteaks
(diepvries)
- zout

1 broodrooster

Bereiding.

Laat de tonijnsteaks ontdooien.
Haal de blaadjes van de takjes kruiden en hak ze fijn.
Hak de ontdooide tonijn fijn.
Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en snijd de vrucht in partjes.
Meng de tonijn met de kruiden en het citroenrasp en breng op smaak met peper en zout.
Vorm 4 burgers van ca. 10 cm van dit mengsel en haal ze in een diep bord door het paneermeel.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de burgers ca. 2 min. per kant.
Rooster intussen de broodjes in het broodrooster, halveer ze en bestrijk de snijkanten met Dijonnaise.
Verdeel de helft van de rucola over de onderste helft van de broodjes.
Leg er de burgers op.
Verdeel er de rest van de rucola over.
Dek ze af met de bovenste helft van de broodjes en serveer ze met de partjes citroen.

Tip:

Lekker met een groene salade.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 5 g
Groente: 10 g
Zout: 1,3 g

Tonijnsteaks met pestosaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

- 4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tonijnsteaks (à 150 g)
- zout

Voor de pestosaus:

2 kp basilicumblaadjes,
verse
100 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook, gepeld
50 ml olie, olijf-
1 snf peper, vers-
gemalen
50 g pijnboompitten,
geroosterde
2 el sap, citroen-
1 snf zout

Bereiding.

Bestrijk de tonijnsteaks met olijfolie en peper en zout.

Doe de knoflook, basilicum, pijnboompitten, 1 snf versgemalen peper en 1 snf zout in een blender en mix de ingrediënten.

Voeg, terwijl de blender nog mixt, de 50 ml olie toe.

De pesto moet een dikke gladde consistentie krijgen.

Doe de pesto in een kom en voeg de Parmezaanse kaas toe.

Bak de tonijnsteaks in ca. 3-4 min. per kant op de barbecue.

Giet de citroensap over de tonijn en serveer de steaks met de pestosaus.

Bereidingstijd: - min.

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

Viscocktail van ansjovis en tonijn.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

3 ansjovisfilets (blik à
48 g Deepblue)
½ komkommer
12 olijven, zwarte,
zonder pit
100 g tonijn, naturel
(blik à 200 g John West)
2 el yoghurt

Bereiding.

Spoel de ansjovisfilets met water af.
Laat de ansjovisfilets uitlekken.
Hak de ansjovisfilets fijn.
Halveer de komkommer in de lengte.
Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer.
Snijd de helft van de komkommer met een
kaasschaaf in lange repen.
Snijd de rest van de komkommer in blokjes.
Meng in een kom de ansjovis, tonijn, yoghurt en
komkommerblokjes.
Halveer 10 olijven.
Maak op 2 bordjes een bedje van komkommer-
repen.
Verdeel de viscocktail over de komkommer-
repen.
Leg op elk bordje een hele olijf midden op de
viscocktail.
Garneer de viscocktail met de rest van de
olijven.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Wijting in tomaten-peterseliesaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Nederlands Visbureau

Ingrediënten

1 mp mosterd
2 el olie, sla-
4 el peterselie, fijn-
gehakt
2 el suiker
4 dl tomatensaus
2 uitjes
600 g wijtingfilets
8 el yoghurt, magere
- zout

Bereidingstijd: <30 min.
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 uitjes in zeer smalle ringen.
Snijd de wijtingfilets in grote stukken en bestrooi ze met wat zout.
Meng de tomatensaus met 1 el suiker en 3 el peterselie.
Scheep ruim 1/3 van de saus in een ruime magnetronschaal.
Leg de stukken vis erop; de dikke stukken langs de rand en de dunnere stukken in het midden.
Scheep de rest van de saus erop.
Dek de schaal af.
Laat de vis op half vermogen gaar worden (ca. 10 min.).
Bak ondertussen de uienringen met 1 el suiker in de olie goudbruin.
Neem de schaal met de vis uit de magnetron.
Leg de uienringen erop, scheep er hier en daar een lepeltje yoghurt over en bestrooi het met de overgebleven peterselie.

Wortelcurry met kokos en vissaté.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Conimex

Ingrediënten

(- bieslook)
1 bk Conimex
Kruidenpasta voor
Groene Curry
2 dl Conimex Romige
Kokosmelk
2 tl djahé
- olie, wok-
- peper, versgemalen
400 g rijst
4 el uitjes, gebakken
400 g visfilet, stevige
1 kg wortelen
- zout

- satéstokjes

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de visfilet (bijv. pangasius of roodbaars) in blokjes van cm.
Bestrooi ze met wat zout, versgemalen peper en djahé.
Besprenkel met wat olie.
Rijg ze aan satéstokjes.
Schil de wortelen en snijd ze in schuine plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de wortel ca. min.
Voeg kruidenpasta en kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 8 min. pruttelen.
Verhit ondertussen een grillpan en rooster de saté voorzichtig in ca. 5 min. rondom bruin en gaar.
Schep de rijst en wortelcurry op 4 borden.
Leg de vissaté erop.
Bestrooi ze met uitjes en evt. wat bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3877
Energie kcal: 923
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

Zalm met preipasta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl, Weight Watchers

Ingrediënten

1 kol kurkuma
1 kol olie, plantaardige
100 g pasta, ongekookte (papardelle/brede lintpasta)
- peper, grofgemalen
500 g prei
1 kol sap, citroen-
280 g zalm (2 filets)
- zout

Bereiding.

Kook de papardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de prei in ringen, voeg ze ca. 4 min. vóór het einde van de kooktijd van de pasta toe en laat ze mee garen.

Besprenkel de zalmfilets met citroensap.

Kruid ze met grof gemalen peper en zout.

Verwarm de olie in een antiaanbakpan en bak de zalmfilets ca. 5-10 min.

Verfijn het pasta-preimengsel met ½ koffielepel kurkuma.

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel het over 2 borden en serveer het met de zalm.

Vorb. tijd: 15 min.

Bereidingstijd: 40 min.

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

Zalmschoonheid (airfryer).



Menugang: Ontbijt-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryer recepten 4

Ingrediënten

4 broodjes, Kaiser-
2 eieren
- mayonaise, wasabi-
- peper, zwarte,
versgemalen
- pesto
- pijnboompitjes
- room, magere,
scheutje
- rucola
15 tomaatjes, kleine
4 pl zalm, gerookte
- zout

Bereiding:

Snijd de tomaatjes klein.
Snijd de bovenkant van de broodjes.
Hol de broodjes uit met een lepel (zorg dat er geen gat onderin komt).
Smeer een beetje pesto op de bodem en leg in het broodje een plakje zalm.
Klop de eieren los met wat room en doe er de gesneden tomaatjes doorheen.
Bring de inhoud op smaak met versgemalen zwarte peper en wat zout.
Vul de broodjes met het ei-tomaat mengsel.
Bak de broodjes in de airfryer (8 min./200 C).
Rooster tussentijds wat pijnboompitjes en beleg de borden met verse rucola en tomaat.
Maak met de wasabi-mayonaise mooie lijnen op het bord.
Leg de broodjes mooi in het midden op de sla en bestrooi ze met de pijnboompitjes.

Zalmspiesen met gepofte zoete aardappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete
4 el boter, zeezout-
1 citroen
2 el olie, olijf-
4 pl spek, gerookt
2 venkels
345 g zalmstaarten,
zonder huid

4 satéprikkers

Bereiding.

Halveer de zoete aardappelen in de lengte en snijd ze aan de snijkant kruislings in, zodat er een ruitpatroon ontstaat.

Besprenkel de snijkanten met 1 el olie.

Rooster de aardappelhelften met de snijkanten naar boven in 25 min. gaar op de barbecue met het deksel dicht; keer ze de laatste 5 min.

Snijd intussen de venkel in parten en leg ze in een aluminium schaal.

Besprenkel de venkel met de rest van de olie. Halveer de citroen en leg die bij de venkel in de schaal.

Rooster de venkel in de schaal op de barbecue in 20 min. gaar.

Snijd de zalmstaarten in 12 gelijke stukken.

Wikkel om 4 stukken een plakje spek.

Rijg aan de satéprikkers telkens 3 stukken zalm, zorg dat een stukje omwikkeld met spek in het midden zit.

Gril de spiesen in 7-8 min. gaar; keer ze halverwege.

Verdeel de zalmspiesen met de venkel en zoete aardappel over 4 borden.

Knijp de citroen uit boven de venkel.

Verdeel de boter over de zoete aardappel en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 544

Eiwit: 21 g

Koolhydraten: 35 g

w/v suikers: 11 g

Natrium: - mg

Vet: 34 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 7 g

Groente: 125 g

Zout: 1,2 g

Zeebaarsfilet met stampot van pompoen en knolselderij.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jadis Schreuder,
TheLemonKitchen.nl,
Wendy van de Geest

Ingrediënten

- bloem
1 citroen
1 gbk crème fraîche
1 tn knoflook
1 knolselderij
- kruiden, verse (basilicum of dille)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 pompoen (ronde) of 2 kleintjes
4 zeebaarsfilets (met vel)
1 bkj zeekraal
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snij de knolselderij in gelijke blokjes.
Was de pompoen en smeer deze in met wat olijfolie.
Doe de pompoen en 1 hele knoflookteen (met schil) in een ovenschaal.
Zet deze ca. 15 min. in de oven.
Voeg nu de blokjes knolselderij toe en zet het geheel nog 20 min. terug in de oven.
Haal de groenten de oven, verwijder het vel van de pompoen en snijd hem in grove stukken.
Let op!!! Houd een ½ pompoen apart.
Pureer de andere ½ pompoen en de knolselderij met de staafmixer.
Doe er het sap van een ½ citroen bij.
Druk de gepofte knoflook uit en voeg het zachte pulp toe.
Breng de puree op smaak met wat zout en versgemalen peper.
Zet de puree even apart.
Strooi een snuf van de bloem over de zeebaarsfilet.
Doe wat olie in een koekenpan.
Bak de zeebaars op het vel op een middelhoog vuur in 1-3 min. goudbruin (halverwege evt. omdraaien).
Je kunt de zeebaars meten met een thermometer, de ideale kerntemperatuur is 60°C.
Smelt de crème fraîche in een sauspannetje.
Doe er wat verse kruiden, citroenrasp van een ½ citroen bij.
Roer het goed door elkaar.
Pak de borden en doe er wat puree op.
Leg de zeebaars op de puree, wat zeekraal ernaast en besprenkel het gerecht met de crème fraîche.
Strooi er nog wat verse kruiden zoals dille en/of basilicum overheen.
Serveer de apart gehouden stukken pompoen ernaast.

Bereidingstijd: 45 min.
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

Zoete wilde frieten met kabeljauw.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
3 cm gemberwortel
500 g kabeljauwfilet, in 4 stukken
- olie, frituur-
2 el olie, Oosterse roerbak-
- peper
2 uien, gesnipperd
500 g worteltjes, in plakjes
- zout, (zee)-

Bereiding.

Boen de aardappelen onder koud water goed schoon en snijd ze in dikke frieten. Zet de frieten in koud water ± 30 min. in de koelkast.
Schil de gemberwortel en snijd hem in dunne plakjes.
Laat de frieten uitlekken.
Droog ze met een schone theedoek en bak ze in de hete frituurolie (150°C) in 4 porties 4 min. voor.
Laat de frieten in een vergiet bekleed met keukenpapier uitlekken.
Verhit 1 el de roerbakolie en fruit de ui met de knoflook 3 min. al omscheppend.
Voeg de wortel toe en bak ze 5 min. mee.
Breng op smaak met peper en zout.
Doe de groente over in een ovenschaal en leg de vis erop.
Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en druppel de rest van de roerbakolie erover.
Laat de vis in een voorverwarmde oven (200°C) in ± 12 min. gaar worden.
Bak de frieten in 4 porties de hete olie (180°C) in ± 4 min. goudbruin en knapperig.
Serveer de frieten met de groenten en de vis.

Wijntip:

Huiswijn rosé, Frankrijk

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun... **Blind Stg. Elephant Experience** U ook???

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

Compressed by  PDF24