



Ryud 's Kookboek

Zeebrasemrecepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Zeebrasem in de oven op Provençaalse wijze.....	3
Zeebrasem met vijgen.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Zeebrasem in de oven op Provençaalse wijze.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Delhaize

Ingrediënten

1 aubergine (300 g)
1 courgette (300 g)
1 tn knoflook
6 el olie, olijf-
- oregano, gedroogde
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
- rozemarijn,
(gedroogde)
4 tomaten, vlees-
1 ui
- venkelzaadjes
5 cl wijn, witte
2 zeebrasems
- zout

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de groenten schoon.
Snipper de ui fijn.
Snijd de paprika in reepjes.
Snijd de aubergine in blokjes.
Snijd de courgette in halve schijfjes.
Fruit in een braadpan met 4 el olie op een zacht vuur de ui, de paprika, de aubergine en de courgette.
Doe het deksel op de pan en laat de groenten op een zacht vuur slinken.
Snijd ondertussen de tomaten in tweeën, ontpit ze en snijd ze in grote blokjes.
Voeg ze toe aan de groenten, samen met het geperste teentje knoflook.
Voeg oregano en rozemarijn naar smaak toe.
Doe er wat zout en versgemalen peper op en laat nog 10 min. sudderen op een heel zacht vuurtje, met het deksel op de pan.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Was de brasems en droog ze af.
Kruid ze binnenin en doe er venkelzaadjes bij.
Maak aan elke zijde 2 schuine insnijdingen in het vel.
Olie een grote ovenschotel in en spreid daarin de groenten uit.
Overgiet de groenten met witte wijn.
Smeer de zeebrasems in met olie en doe er zout en versgemalen peper op.
Leg de zeebrasems op de groenten.
Laat het geheel 20 min. bakken in de oven.
Dien het gerecht heet op.

Zeebrasem met vijgen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Food & friends

Ingrediënten

2 el azijn, vijgen-
60g boter, lichtgezouten
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
12 uien, rode, kleine
8 vijgen
6 vijgenbladeren
1 zeebrasem van zo'n
1,6 kg
- zout

Bereiding.

Verwijder de schubben van de zeebrasem, verwijder de ingewanden en leg de vis opzij.

Pel de rode uien.

Kerf de vijgen aan de bovenkant met een mesje in.

Breng wat gezouten water aan de kook en blancheer de rode uien 2 min.

Laat ze afkoelen onder de kraan en laat ze uitlekken. Bestrooi de zeebrasem en de vijgen met zout en peper.

Leg de vis, de vijgen, de rode uien en de vijgenbladeren in een ovenschaal.

Besprenkel het geheel met de olijfolie en verdeel de boter erover.

Zet de vis 15 min. in de oven op 180°C (bedruip de vis regelmatig).

Haal de vis uit de oven, schenk de vijgenazijn erover en zet hem nog 10 min. in de oven (bedruip de vis regelmatig).

Verwijder de vijgenbladeren en serveer direct.

Bereidingstijd: 30-35 min.

Grill-/oventijd: 25 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

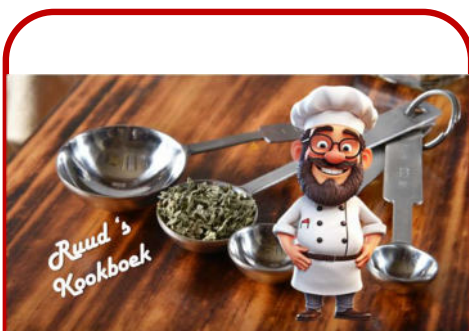
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

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



<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