



*Ryud 's Kookboek*

*Koolvisrecepten / v0.6*

## **Inhoudsopgave.**

Homemade vissticks. ....	3
Koolvis met rozemarijn-aardappeltjes. ....	4
Koolviscurry met peultjes. ....	5
Pastasalade met vis. ....	6
Visspiesen met mangomosterd. ....	7
Witte vis met prei en kerrieroom. ....	8
Gebruikte afkortingen. ....	9

## Homemade vissticks.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Foody.nl

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

Laat de 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.

## Koolvis met rozemarijn-aardappeltjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Visculinair, Visrecepten.nl

### Ingrediënten

4 koolvisfilets  
400 g krieltjes, in de schil  
1 limoen, rasp van  
½ dl olie, olijf-  
8 pl Pancetta  
- peper, versgemalen  
2 tk rozemarijn, de naaldjes  
250 g tomaatjes, kers-  
- zout

**Bereidingstijd:** <30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 333  
**Energie kcal:** 80  
**Eiwit:** 17,2 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 1,2 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de krieltjes 5 min.  
Verwarm de oven op 180 C.  
Bestrooi de koolvis met versgemalen peper en limoenrasp en omwikkel ze met de Pancetta.  
Leg de filets in een ovenschaal.  
Bestrooi de aardappeltjes en tomaatjes met zout en versgemalen peper, olijfolie en rozemarijnaanaldjes en leg ze bij de vis in de ovenschaal.  
Bak het geheel in 15-20 min. gaar.

## Koolviscurry met peultjes.



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

### Ingrediënten

½ kippenbouillontablet  
1 bl kokosmelk  
1 pk koolvisfilet  
3 el olie, zonnebloem-  
1 paprika, gele  
- peper  
200 g peultjes  
300 g rijst, snelkook-  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Ontdooi de koolvisfilet.  
Snijd de ui fijn.  
Snijd de paprika in blokjes.  
Bereid de rijst volgens gebruiksaanwijzing.  
Maak de peultjes schoon.  
Snijd de koolvis in blokjes.  
Bestrooi de blokjes koolvis met peper en zout.  
Verhit de olie in de pan.  
Bak de koolvis in ca. 3 minuten bruin.  
Schep de koolvis uit de pan.  
Houd de koolvis warm.  
Bak in het rest van het vet de ui en de paprika ca.3 minuten.  
Voeg de kokosmelk, het bouillontablet en de peultjes toe.  
Breng het geheel aan de kook.  
Laat het geheel ca.5 minuten sudderen.  
Voeg de laatste minuut de koolvis toe.

==== Niet meer roeren. ====

Serveer het geheel met de rijst.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 565  
Eiwit: 28 g  
Koolhydraten: 70 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 19 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Pastasalade met vis.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Ned. Hartstichting

### Ingrediënten

1 el azijn, rode wijn  
250 g broccoli  
1 el citroensap  
100 g pasta, volkoren  
(bijv. elleboogjes,  
penne of fusilli)  
- peper 200 g  
kabeljauw- of  
koolvisfilet (diepvries)  
2 el olie  
1 snf zout

### Dressing:

1 el augurken,  
fijngenhakt  
1 el fritessaus (25%  
olie)  
1 tl honing, vloeibare  
2 el tuinkruiden  
(bieslook, dille of  
dragon), fijngeknipte  
2 el yoghurt, magere

### Garnering:

4 citroenen òf limoenen  
1 tk tuinkruid

### Bereiding.

**Kook de pasta.**

Spoel de pasta af met koud water en laat deze goed uitlekken.

Pocheer (dit wil zeggen, houd het water net tegen de kook aan) de licht ontdoode visfilet in 5-7 min. gaar in water met iets zout.

De vis is gaar als het visvlees wit en stevig is.

Laat de gare vis uitlekken en besprenkel deze met het citroensap en de helft van de olie.

Maak de broccoli schoon, verdeel de groente in roosjes en schil eventueel het onderste gedeelte van de stengels.

Snijd dikke stengels in stukjes en doe deze onderin de pan.

Kook de broccoli 4-6 min.

De groente moet knapperig blijven.

Giet de broccoli af en breng de groente op smaak met de rest van de olie, de (rode wijn)azijn, peper en weinig zout.

Laat de broccoli afkoelen.

Meng de pasta met de broccoli en rangschik dit mengsel in of op een schaal.

Verdeel de vis over de pasta.

Maak de dressing door de ingrediënten te vermengen en schenk deze over de salade.

Garneer met een takje van het gebruikte tuinkruid en met parten of schijfjes citroen of limoen.

### Tips:

Lekker met geroosterd (bruin)brood.

Vervang de broccoli eens door 250 g courgette.

Vervang de visfilet eens door 150 g gekookte ossentong (vleeswaar) of 150 g gaar kippenvlees.

**Bereidingstijd:** 25 min. + afkoelen

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** 885

**Energie kcal:** 210

**Eiwit:** 14 g

**Koolhydraten:** 22 g

w/v suikers: - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 7 g

w/v onverzadigd: 5 g

w/v verzadigd: 1 g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Visspiesen met mangomosterd.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Plus online

### Ingrediënten

2 tl citroensap  
4 garnalen, grote, rauw (diepvries)  
1 mp gemberpoeder  
½ mango  
2 el mosterd  
1 mp sambal  
2 el saus, soja- of ketjap  
150 g visfilet, stevige (bijv. koolvis, tilapia, zalm)  
2 el wijn, witte

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 225  
**Eiwit:** 30 g  
**Koolhydraten:** 20 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 2 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat de garnalen ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak een marinade van het citroensap, het gemberpoeder, de sambal en 1 el sojasaus. Snijd de vis in blokjes. Meng de marinade door de vis en de garnalen en laat dit afgedekt in de koelkast een ½ uur marineren. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes om de pit weg. Pureer het vruchtvlees van de mango in de keukenmachine of met een staafmixer. Roer er de mosterd, de wijn en de resterende lepel sojasaus door. Warm de grill of barbecue voor. Rijg de visblokjes en garnalen aan grote spiesen. Gril de vis in ca. 6 min. gaar en bruin. Serveer er de mangomosterdsaus bij.

## Witte vis met prei en kerrieroom.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** TijdVoorVis.nl

### Ingrediënten

1 el citroensap  
125 ml crème fraîche, light  
50 g kaas, 30+, geraspt  
½ el kerriepoeder  
2 el olie, olijf-  
- peper, zwarte, versgemalen  
2 preien, in dunne ringetjes  
300 g visfilet, witte, stevige (diepvries)

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 428  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 29 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 11,5 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Dit heerlijke ovengerecht kunt u met verschillende witte vissoorten maken, zoals koolvis, pangasius, kabeljauw of tilapia. Kijk zelf in de winkel welke vissoort op dat moment het voordeligst is.*

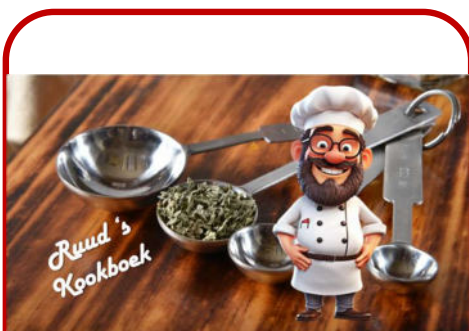
Verwarm de oven voor op 175°C.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de prei al omscheppend in ongeveer 4 min. beetgaar.  
Roer de helft van het kerriepoeder en peper naar smaak erdoor.  
Vet een ovenschaal in en verdeel  $\frac{3}{4}$  van de prei over de bodem.  
Wrijf de visfilet in met peper en citroensap en leg de filet op de prei.  
Meng de crème fraîche met de rest van het kerriepoeder en de prei.  
Voeg wat peper toe en strijk de kerrieroom over de vis uit.  
Strooi de kaas erover.  
Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de kabeljauw in 15-20 min. gaar worden en licht kleuren.

### Tip:

Lekker met aardappelpuree of rijst.



## Gebruikte afkortingen.



v2.2

Aforting	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



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
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