



Ruud 's Kookboek

Forelrecepten I

Inhoudsopgave.

Aardappeltoastjes met forelmousse en parmaham.	3
Forel in folie I.	4
Forel in folie II.	5
Forel in folie III.	6
Forel in zure room.	7
Forel uit de magnetron.	8
Forelmousse in een glaasje.	9
Forelsalade.	10
Forelsalade met mozzarella en tomaat.	11
Gebakken forel.	12
Gekookte forel.	13
Gemarineerde forel met champignons.	14
Gerookte forel met mosterd-dillesaus.	15
Gerookte forelfilet met rode bietensalade.	16
Gerookte forelpaté.	17
Gevulde forel.	18
Gevulde forel met koolraappuree.	19
Hele forel met citroen, ui en dille.	20
Vistrio.	21
Gebruikte afkortingen.	22

Aardappeltoastjes met forelmousse en parmaham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Snel / Snel
Bron: Silke van
Engeland

Ingrediënten

2½ aardappelen,
middelgrote
- dille, verse
94 g forel, gerookte
5 pl ham, Parma-
125 g kaas, room-
5 tl lompviseitjes
- olie, olijf-
- peper, versgemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak met behulp van een mandoline fijne plakjes van de aardappel.
Besmeer ze met olijfolie langs beide kanten en leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat.
Kruid de aardappelschijfjes met versgemalen peper en zout.
Leg de plakken Parmaham verspreid op een andere bakplaat.
Schuif beide bakplaten gedurende 10-15 min. in de oven.
Llet erop dat de aardappelschijfjes niet verbranden en draai ze in het midden van de baktijd om.
Doe de gerookte forel samen met de roomkaas in een foodprocessor en laat het blenden tot een glad mengsel.
Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper en zout en doe het mengsel over in een spuitzak.

Opmaak:

Spuut op ieder aardappeltoastje een toefje forelmousse en prik er een paar stukjes krokante Parmaham in.
Werk het af met 1 mp lompviseitjes en verse dille.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: 10-15 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

Forel in folie I.



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

Ingrediënten

115 g amandelen,
geschaafde
115 g boter
- citroensap
4 forellen
- peper, versgemalen
4 tk rozemarijn
2-3 sjalotjes
- zout

- folie, alluminium-

Vorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 10-15 min.
Oventemp:
180°/gasstand 4
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 vis schoon.
Verwijder de vinnen.
Was en droog de vissen.
Bestrooi de binnenkant met zout en versgemalen peper.
Leg in elke vis een takje rozemarijn.
Hak de sjalotjes.
Smelt de boter.
Bestrijk 4 stukken folie met gesmolten boter en leg de vis erop.
Snijd de vis op 2-3 plaatsen in.
Strooi de gehakte ui, zout, versgemalen peper, citroensap en wat gesmolten boter over de vissen.
Vouw de folie goed dicht.
Bak intussen de amandelen in de overgebleven boter bruin met wat zout, peper en citroensap.
Maak de plakjes open, giet de amandelsaus over de vissen en garneer ze met wat schijfjes citroen.

Forel in folie II.



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

Ingrediënten

4 citroenen, het sap
2 el dille, fijn gesnipperd
4 forellen
- peper
4 el peterselie, fijngehakt
- 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.

Was de forellen goed.
Dep de forellen droog.
Bestrooi de forellen met zout en peper.
Vul de forellen met dille en peterselie.
Besprenkelde de huid van de forellen met citroensap.
Wikkel de forel in 4 lagen aluminiumfolie.
Vouwen de aluminiumfolie goed dicht, waarbij de uiteinden van de folie moet worden omgeslagen.
Leg de 4 pakketjes op het rooster.
Laat de forellen in ongeveer 15 min. gaar worden.
Draai de pakketjes halverwege een keer om.

Forel in folie III.



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

Ingrediënten

1 bs dille
2 tl dille, gedroogde
6 forellen
1 pt mierikswortel
- peper
1 bs peterselie
1 bk room, zure
- 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.

Snijd de peterselie en dille lekker grof.
Snijd de buikholten van de forellen open en vul ze met de kruiden en bestrooi ze met peper en zout.

Wikkel ze in aluminiumfolie en laat ze op een rooster met gloeiende kooltjes in 10-15 min. gaar worden.

Ze kunnen ook onder de grill worden gegaard.
Voeg 4 eetlepels mierikswortel bij de zure room (vind je dit iets te zuur, gebruik dan yoghurt) en doe de gedroogde dille erbij.

Roer tot het een gladde saus wordt.

Voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

Forel in zure room.



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

Ingrediënten

2 el broodkruim
1 el dille, gehakte
4 forellen van 250 g
120 ml olie
1 el peterselie, gehakte
60 g pijnboompitten
3 dl room, zure
2 tl zout

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

Bereiding.

Maak de forellen schoon.
Verwijder de kop als u dat wilt.
Wrijf de vissen in met zout.
Vul ze met de gehakte kruiden.
Rol ze door het broodkruim.
Bak ze in de olie 5 min. aan elke kant.
Haal ze met een schuimspaan uit de pan.
Zet het vuur hoog en sauteer de pijnboompitten 3 min.
Leg de vissen in een pan die groot genoeg is om ze er in één laag in te leggen.
Giet er de zure room over uit.
Voeg de pijnboompitten toe en laat 5-6 min. op een laag vuur sudderen, met het deksel op de pan.

Tip:

Serveer met gekookte aardappelen en een salade.

Forel uit de magnetron.



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

Ingrediënten

50 g amandelnippers
60 g boter
2½ dl crème fraîche
4 forellen, regenboog-
1 tn knoflook, verse,
uitgeperst
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Maak 2 inkepingen in de dikke kant van de forel.
Zet 50 g boter in een ondiepe schaal 2½ min. op de hoogste stand in de magnetron.
Roer er de knoflook, wat zout en versgemalen peper door.
Schik de vissen in de schaal, bedek ze met folie, prik er gaatjes in en zet de schaal vervolgens 8 min. op de hoogste stand in de magnetron.
Keer de vissen halverwege de kooktijd om. Zet ze vervolgens afgedekt weg.
Doe de amandelen samen met de rest van de boter in een kom en zet ze 2 min op de hoogste stand in de magnetron.
Giet de room over de vissen en zet ze 5 min. op stand 4 in de magnetron.
Dien ze vervolgens meteen op, gegarneerd met de geroosterde amandelen.

Forelmousse in een glaasje.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 8

Sterren: ****

Snel / Slank

Bron: LibelleLekker.be

Ingrediënten

1 el bloem

1 el boter

300 ml bouillon, vis-

3 el citroensap

- dille

4 forelfilets, gerookte

3 bld gelatine (à 3 g)

1 limoen

1 el Noilly Prat (of droge sherry)

- peper, versgemalen

- peper, cayenne-

200 ml room

50 g zalmeitjes

- zout

Bereiding.

Week de gelatine in koud water.

Laat de boter smelten in een pannetje.

Voeg er de bloem aan toe en roer tot een blonde roux.

Blus de roux met de visbouillon en breng op smaak met de Noilly Prat, de citroensap en cayennepeper naar smaak.

Los de uitgeknepen gelatine op in het warme mengsel.

Laat het geheel afkoelen tot op kamertemperatuur.

Mix de gerookte forelfilets in een blender en voeg de forel aan het gelatinemengsel toe.

Klop de room op en spatel die door het forelmengsel.

Doe de mousse in een spuitzak en laat die 3 uur opstijven in de koelkast.

Spuit de mousse in glaasjes en werk ze af met een takje dille.

Garneer de mousse met de zalmeitjes en de dille.

Tip:

Deze mousse kun je natuurlijk ook van gerookte zalm of heilbot maken. Werk ze af met een ander garnituur en stel zo een assortiment aperitiefglaasjes samen.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 3 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

Forelsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang:
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

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.

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.

Forelsalade met mozzarella en tomaat.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: KDOO.nl

Ingrediënten

1 tl dille
75 g forelfilet, gerookte
40 g komkommer
1 tl mosterd
4 bl mozzarella
2 el saladedressing
1 krp sla, Romaine
4 tomaatjes, cherry-
1 ui, bos-, kleine

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 324
Eiwit: 26,7 g
Koolhydraten: 6,7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20,3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5,9 g
Vezels: 2,9 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de sla, komkommer, bosui, mozzarella, tomaatjes en forel in stukjes.
Meng de sla, sperziebonen, bosui en komkommer door elkaar in een grote slaschaal.
Maak van de slasaus, mosterd en dille een pittige dressing en rol de halve bolletjes mozzarella er even doorheen.
Leg de stukken tomaat, mozzarella en forel op de salade en druppel de dressing erover.

Gebakken forel.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Forellenvijver
Heioord

Ingrediënten

- boter
- citroen, schijfjes
1 forel

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.

Bestrooi de hele forel of de in moten gesneden forel met peper en zout.

Laat de boter smelten en bak de forel tot hij mooi goudbruin is.

Garneren met plakjes citroen.

Gekookte forel.



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

Ingrediënten

- water, zoveel dat de vis ruim onder water kan liggen

Per l water:

½ dl azijn
2 kruidnagelen
3 peperkorrels
1 dl melk
2 tk selderij
¼ ui
1 worteltje
10-12 g 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 kruiden 30 min. in het water trekken.
Zeef het vocht.
Voeg het zout, de melk en de azijn toe.
Leg de vis in het vocht nadat u het weer tot het kookpunt heeft verhit.
Laat de vis ca. 10 min. koken.

Tip:

Serveer de vis met een botersausje.

Gemarineerde forel met champignons.



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

Ingrediënten

1½ el azijn, wijn-, witte
60 g champignons, zeer kleine
4 forellen (à 250 g)
2 laurierblaadjes
90 g meel
90 ml olie, olijf-
½ tl paprika, hete
10 peperkorrels
1 tk tijm of ½ tl tijm, gedroogde
2 el tomatenpuree
1 ui
90 ml wijn, witte, droge
90 g wortelen
1 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 190°C.
Snijd de wortelen en de ui in dunne schijfjes.
Maak de forellen schoon en wrijf ze in met wat zout.
Verhit de olie en sauteer de forellen 3-4 min. aan elke kant, haal ze uit de olie en leg ze in een ovenschotel die groot genoeg is om de vis er in één laag in te leggen.
Bak de uien en de wortelen 5 min. in dezelfde olie, op een middelhoog vuur.
Voeg het meel toe, roer goed door elkaar en laat nog 5 min. bakken.
Vermeng de tomatenpuree met wat water en voeg dit aan het groentemengsel toe.
Voeg de paprika, het zout, de laurierblaadjes, peperkorrels, azijn, wijn en tijm toe.
Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en laat 30 min. sudderen.
Doe er de champignons de laatste 5 min. bij.
Giet het mengsel over de forel.
Breng het terug aan de kook, plaats de schaal 10-15 min. bovenin de oven, tot de forel bruin en gaar is.
Serveer warm of koud.

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

Gerookte forel met mosterd-dillesaus.



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

Ingrediënten

1 pt bietjes, zoetzure
4 broodjes of boterhammen
2 pk forelfilet, gerookte
- olie
- peterselie
4 slablaadjes
1 ui, fijngesneden-

Voor de mosterd-dillesaus:

3 el azijn, wijn- (of
citroensap)
1 bs dille
80 g mosterd, Franse
60 ml olie
65 g suiker

Bereiding.

Mosterd-dillesaus:

Snijd de dille fijn en meng die met de rest van de ingrediënten in een kom tot een gladde saus.

Beleg de broodjes met de sla, de gerookte forel en wat mosterd-dillesaus.

Garneer de broodjes met peterselie.

Serveer de broodjes met zoetzure rode bietjes en evt. met gesnipperde, in olie gebakken uitjes.

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

Gerookte forefilet met rode bietensalade.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Zomerslank
recept**

Ingrediënten

2 el azijn
2 bieten, rode, kleine,
gekookte
100 g forefilets,
gerookte
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g rucola
2 tl sesamzaad
- 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 een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin. Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.

Was de rucola en meng dit met de bieten. Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.

Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.

Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forefilets er bovenop.

Gerookte forelpaté.



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

Ingrediënten

75 g boter
- citroensap
1 forel, gerookte
200 g kaas, room-
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 10 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.

Mix de gerookte forel met de boter, de roomkaas, het citroensap, een snufje nootmuskaat, een snufje zout, wat versgemalen peper tot een zacht mengsel.
Doe de paté in een spuitzak en garneer zo de toast.

Gevulde forel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 't Is vis

Ingrediënten

60 g boter, in 5 klontjes
4 sn brood, wit-, oud,
zonder korst
4 forellen
- peper, versgemalen
75 g salami, in reepjes
6 tk tijm
1 el tijmblaadjes, verse
1 ui, gesnipperd
100 ml wijn, witte
- zout

- ovenschaal, rechthoekige, ingevet

Bereiding.

Verhit een kleine koekenpan en bak hierin de salami zachtjes uit.
Fruit de gesnipperde ui zachtjes 3 min. mee.
Roer de verse tijm erdoor.
Neem de pan van het vuur en verkruimel het brood erboven.
Voeg naar smaak versgemalen peper toe en meng alles luchtig door elkaar.
Laat de vulling iets afkoelen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de forellen schoon en dep ze droog.
Dep ook de buikholten goed droog, schep de vulling erin en druk de opening dicht.
Bestrooi de forellen aan de buitenkant met zout en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.
Leg de takjes tijm er omheen.
Schenk de wijn in de schaal.
Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat de vissen in ca. 20 min. gaar worden.
Schenk het stoofvocht uit de schaal in een pannetje en breng het aan de kook.
Laat het koken tot er nog 3 el vocht over zijn.
Klop de boter klontje voor klontje door het ingekookte vocht.
Breng de saus na elk klontje boter weer aan de kook.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de saus bij de forel.

Tip:

Lekker met gebakken krieltjes en sperziebonen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde forel met koolraappuree.



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

Ingrediënten

1 el azijn, witte-wijn-
4 forellen
150 g ham, rauwe
2 tn knoflook, gepeld
600 g koolraap, in
staafjes
100 ml melk, halfvolle
50 g noten, hazel-
1 el olie, olijf-
30 g peterselie, verse,
in grove stukken
150 g tuinerwten
(diepvries)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een ovenschaal met bakpapier.
Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan goudbruin.
Maal in de keukenmachine peterselie met knoflook en hazelnoten fijn.
Meng de olie en azijn erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Vul de buikholten van forellen met het notenmengsel.
Omwikkel de forellen met plakjes rauwe ham, leg ze in de ovenschaal en bak ze in ca. 20 min. in het midden van oven gaar.
Kook intussen de koolraap in 15 min. gaar.
Verhit in de magnetron, in een glazen schaal met een bodempje water de tuinerwten afgedekt 2 min. op vol vermogen (of volgens de aanwijzingen op het pak)
Verwarm de melk.
Giet de koolraap af; voeg de warme melk toe en stamp de koolraap met een stamper tot een grove puree.
Meng de tuinerwten met de puree en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de vis met de puree.

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

Hele forel met citroen, ui en dille.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

1 citroen, in dunne plakjes
1 bs dille
2 forellen van 500 g, schoongemaakt
- olie, olijf-
1 ui, rode, in dunne plakjes

Bereidingstijd: 25 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.

Leg forel op schoon werkblad.
Leg in buikholte van beide forellen:
3 tot 4 plakjes citroen,
een paar plakjes rode ui,
3 tot 4 takjes dille,
nog een laag ui en citroen.

Bestrooi het vel met zeezout en versgemalen zwarte peper.

Verhit bakplaat van de barbecue.

Scheur een paar vellen bakpapier.

Leg het bakpapier op de bakplaat.

Kwast het papier licht in met olijfolie.

Leg de vis op het papier.

Bak de forellen 8 min. met het deksel erop.

Keer de vis.

Bak de vis nog eens 5 min. (beide kanten van de vis moeten goudbruin en het vel krokant zijn).

Vistrio.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: -

Ingrediënten

- dille, gedroogde
4 st forel, gerookte
4 schf heilbot, gerookte
1 pt saus,
mierikswortel-
2 tomaatjes, Kerst-
2 bs tuinkers
4 schf zalm, gerookte
1 ui, gesnipperd

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.

Schik op elk bord een stukje gerookte zalm, heilbot en forel.
Garneer met een half kerstomaatje, een plukje tuinkers en een schepje mierikswortelsaus.
Leg op de vis wat gesnipperde ui.
Strooi er nog wat dille overheen.

Tips:

Geef er een warme toast bij.
Opgelet: de mierikswortelsaus is behoorlijk pikant! U kunt de saus wat verzachten door er wat sojaroem of mayonaise door te mengen.

Gebruikte afkortingen.



v1.6

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drđ	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knł	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop



v1.6

Afkorting	Betekenis
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
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
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafe
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)

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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



