



Botervisecepten / v0.3

Inhoudsopgave.

Botervis met mangosaus.	3
Botervisspiesjes.	4
Gegrilde botervis met mosterdolie.....	5
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Botervis met mangosaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Antilliaans
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Mawi

Ingrediënten

4 botervisfilets (ca. 160 g)
1 tn knoflook
1 el komijnzaad
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
1 peper, madame Jeanette
600 g spinazie
100 g taugé
1 ui
2 dl wijn, witte

Bereiding.

Maak de mango schoon en snijd het vruchtvlees in stukken.
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd hem in reepjes.
Doe de mango met de peper, komijnzaad en witte wijn in de blender en pureer.
Doe de mangosaus in een pan en laat het langzaam verwarmen.
Verhit de grillplaat of ovengrill voor.
Bestrijk de visfilets met olie en grill ze om en om ca 6 min.
Pel en snipper de knoflook en de ui.
Verhit een scheut olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook.
Voeg de spinazie toe en bak het kort mee tot de bladeren geslonken zijn.
Schep de taugé door de spinazie.
Schep de spinazie op de borden, leg de gegrilde botervis erop en verdeel de saus er omheen.
Serveer de partjes limoen erbij.

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

Botervisspiesjes.



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

Ingrediënten

600 g botervis
1 citroen (of limoen), sap van
3 el ketjap manis
1 tn knoflook
300 g kool, spits-, geschaafde
2 el koriander, fijn-gehakte
1 dl melk, kokos-, dikke
200 g mihoen
1 el sambal
12 pl spek, ontbijt-
1 bs uitjes, lente-

Bereiding.

Halveer de plakjes spek.
Snijd de botervis in 24 stukjes, bestrijk ze met een heel klein beetje sambal en wikkel ze elk in een half plakje spek.
Rijg de botervis rolletjes aan 8 satéstokjes.
Snijd de lente-uitjes in reepjes.
Hak de knoflook fijn.
Leg de mihoen in ruim kokend water, zet het vuur af en laat de mihoen in 3 min. gaar worden.
Giet de mihoen af, laat ze uitlekken en laat ze afkoelen.
Meng de kool, de knoflook, de lente-uitjes, de ketjap, de kokosmelk, de rest van de sambal, het citroensap, de koriander en de mihoen.
Rooster de visspiesen op de hete barbecue gaar (ca. 5 min) of doe ze onder de grill gedurende 12 min. (wel een paar keer keren).
Serveer de spiesjes met de salade.

Bereidingstijd: 25-30 min.
BBQ-tijd: 5 min.
Grill-/oventijd: 12 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 botervis met mosterdolie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KoelewijnVis.nl

Ingrediënten

4 botervisfilets
1 tl mosterd, Dijon-
3 el olie, olijf-
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
1 ui, rode
2 el wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
Snijd de paprika's in dunne ringen.
Verhit 1 el olie in op een laag vuur in een braadpan.
Voeg de ui- en paprikaringen toe.
Schenk er 2 el witte wijn bij.
Laat het op een laag vuur in ca. 10 min. zacht (maar nog iets beetgaar) stoven.
Roer de mosterd en 2 el olie door elkaar.
Bestrooi de botervisfilets met versgemalen peper en zout en wrijf ze aan beide zijden in met de mosterdolie.
Maak de botervisfilets onder de grill in ca. 8 min. gaar (halverwege even keren). Verdeel de paprika- en uienringen over 2 voorverwarmde borden.
Leg de botervis erop.
Sprenkel de rest van de olie er druppelsgewijs omheen.

Tips:

- Lekker met gebakken aardappelen en een frisse salade.
- U kunt ook zwaardvis of tonijn gebruiken voor dit recept.

Gebruikte afkortingen.



v1.9

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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
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)
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	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24