



Ruud 's Kookboek

Visrecepten VII v0.2

Inhoudsopgave.

Heilbotfilet met courgette en champignons.	3
Pannenkoekjes met tonijn.	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Heilbotfilet met courgette en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: Carta, Visrecepten

Ingrediënten

1 bkg champignons, in dunne reepjes
1 courgette, kleine, in dunne plakjes
3 el dille, fijngehakt
4 heilbotfilets (à 150 g)
1 el olie
50-100 g ontbijtspek (bacon), in dunne plakjes
- peper, versgemalen
1 prei, kleine, in dunne reepjes
1 bk room, zure
1 el sap, citroen-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Smeer een passende ovenschaal in met olie.
Leg op de bodem de courgette plakjes en daarbovenop de helft van de champignon plakjes.
Strooi hierover een beetje versgemalen peper en zout
Besprenkel de heilbotfilet met citroensap en een snuffje zout.
Leg de visfilet op de courgette en de champignons.
Verhit in een braadpan de rest van de olie en bak daarin kort de prei.
Roer de zure room er door heen en breng het op smaak met een beetje versgemalen peper, een snuffje zout en 2 el dille.
Verdeel dit mengsel over de heilbot en leg de rest van de champignons hier boven op.
Dek het geheel af met plakjes ontbijtspek.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven en laat de vis ca. 25 min. garen.
Garneer de vis tenslotte met de rest van de dille.

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

Pannenkoekjes met tonijn.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

150 g bloem, tarwe-
25 g boter
150 ml bouillon,
groente-
- schf citroen, om te
garneren
4 el crème fraîche
1 ei
1 bl maïs (315 ml)
450 ml melk
2 el olie, zonnebloem-
- peper, zwarte
2 el peterselie, gladde,
fijngehakte
2 bl tonijn (à 185 g)
1 ui, kleine
- zout

Bereiding.

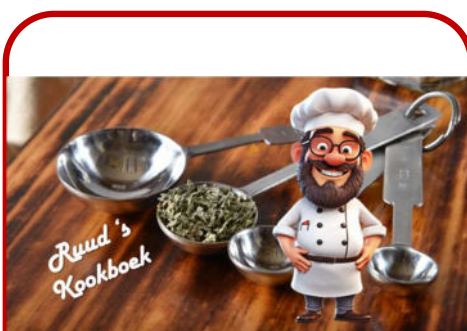
Laat de tonijn en de maïs uitlekken.
Pel en snipper de ui.
Doe 125 g bloem in een kom.
Maak in het midden een kuiltje.
Klop er het ei in en giet er 150 ml melk bij.
Meng het goed door elkaar.
Giet er dan nogmaals 150 ml melk bij en roer goed tot een dik vloeibaar beslag ontstaat.
Verhit wat olie in een pan met een doorsnee van 20 cm.
Bak van het beslag na elkaar 8 pannenkoeken.
Keer ze zodra de onderzijde bruin wordt.
Doe steeds een beetje olie in de pan.
Houd de pannenkoeken warm.
Verwarm de boter in de pan en fruit de ui.
Strooi de rest van de bloem erover.
Bak deze 1-2 min. mee.
Giet de rest van de melk en de bouillon erbij en laat het, voortdurend roerend, iets indikken.
Voeg de tonijn en de maïs toe en verwarm die 5-6 min. mee.
Breng het op smaak met peper en zout.
Roer er de crème fraîche en de peterselie door.
Vul er de pannenkoekjes mee, rol ze op en serveer ze met een schijfje citroen.

Tips:

- Gebruik voor het keren van de pannenkoekjes bij voorkeur een houten of teflon spatel.
- Serveer er een groene salade met tomaten en plakjes komkommer bij.

Vorb.tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1995
Energie kcal: 475
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 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

