



*Ruud 's Kookboek*



**Zeevruchtrecepten 2**

A red rectangular block containing a cartoon chef character with a white hat and a red scarf, giving a thumbs up. The text "Ruud 's Kookboek" is written vertically on the left, and "Zeevruchtrecepten 2" is written at the bottom.

## Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen. ....	4
Aardappelharingsalade met avocado. ....	6
Aardappelpannenkoekjes met zalm. ....	7
Aardappelsalade met ansjovis dressing. ....	8
Amuse met zalm en dille. ....	9
Ansjovisfondue uit Piemonte II. ....	10
Asperges met gegrilde gamba's. ....	11
Asperges met pasta en garnalen. ....	12
Aspergesalade met zalm. ....	13
Bagels met zalm. ....	14
Balti-garnalen in hete saus. ....	15
Bonte salade met gegrilleerde vis. ....	16
Brantevikssill - ingelegde Zweedse haring à la Brantevik. ....	17
Cocktail van asperges en rogvleugel. ....	18
Deense mosselen. ....	19
Empanada's met pittige tonijn-ui-vulling. ....	20
Engelse zalmboter. ....	21
Five Spice garnalen met citroenrijst. ....	22
Gamba's op de grill. ....	23
Gefrituurde reuzengarnalen. ....	24
Gegratineerde oesters. ....	25
Gegratineerde vis met gewokte groenten (airfryer). ....	26
Gegrilde makreel. ....	27
Gegrilde roodbaars met kruidencouscous. ....	28
Gegrilde tilapia met grove tomaten-tampenade. ....	29
Geroosterde asperges met zalm en noten. ....	30
Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer). ....	31
Gevulde forel. ....	32
Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis. ....	33
Haringsalade. ....	34
Haringtartaar met appel. ....	35
Hartige taart van filodeeg met gerookte zalm en garnalen. ....	36
Hollandse garnalencocktail in avocado. ....	37
Inktvisbeursjes. ....	38
Kabeljauwvinken met gekarameliseerde asperges. ....	39
Kalfshamburgers met tonijnmayonaise en kappertjes. ....	40
Knabbelzalm. ....	42
Lekkerbekjes met kruidenknoflookyoghurt. ....	43
Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje. ....	44
Makreel van den Duvel. ....	45
Makreelcrème. ....	47
Mie met zalm. ....	48
Mosselen met pittige worst-tomatensaus. ....	49
Mosselen met room, lente-ui en tomaat. ....	50
Mosselpotjes. ....	51
Omeletrolletjes met krab, sushistijl. ....	52
Op de huid gebakken zeebaars. ....	54
Paling in 't groen II. ....	55
Palingpizza. ....	56
Pasta al uovo al salmone – Eierpasta met zalm. ....	57
Pennesalade met tonijn en knapperige groenten. ....	58
Poké bowl met zalm en avocado. ....	59
Roodbaarsfilet met tomatencrumble. ....	60
Rösti met zalm. ....	61
Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer). ....	62
Salade van meerval. ....	63
Sambal goreng mossel – hete mosselen. ....	64
Scampipakketjes met asperges. ....	65
Schelpen uit de pan met Napolitaanse kruiden. ....	66
Scholfilet met amandelen en munt. ....	67
Soles glacée - geplateerde zeetong. ....	68
Stoere sardines. ....	69

Tapasbordje.....	70
'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen. ....	71
Tilapiafilet in mosterdboter. ....	72
Tilapiafilet met bacon. ....	73
Tomaat, ansjovis en kaastosti. ....	74
Tonijnsalade. ....	75
Viscocktail van ansjovis en tonijn.....	76
Viscurry met gember en koriander. ....	77
Vissticktosti met ravigotesaus.....	78
Witte vis met prei en kerrieroom. ....	79
Zalm in een potje met crostini. ....	80
Zalm met preipasta.....	81
Zalm spiesen met gepofte zoete aardappel.....	82
Zalm uit de oven met gele paprikasaus.....	83
Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.....	84
Zalmfilet met olijf en bosui.....	85
Zalmmousse II. ....	86
Zalmrolletjes. ....	87
Zalmsteak met witlof en witte wijnsaus. ....	88
Zalmtomaten. ....	89
Zarzuela.....	90
Zeebaars in zoutkorst met ratatouille en tartaarsaus. ....	91
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.....	93
Zoete aardappel-boerenkoolstamppot met gegrilde zalm. ....	94
Zuid-Franse vissoep.....	95
Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma. ....	96

## Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
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
spr	Sprietje
stf	Stafje
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	Wijn glas
zk	Zak(je)

## Aardappelharingsalade met avocado.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: Vrouw

### Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes  
2 avocado's, rijpe  
4 el dille  
3 haringen  
- peper, versgemalen  
1,5 dl room, zure  
1 sjalotje  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak de haringen schoon.  
Snijd de haringen in stukjes.  
Hak het sjalotje fijn.  
Kook de aardappelschijfjes in water met zout  
net gaar.  
Giet de aardappelen af.  
Laat de aardappelen uitdampen.  
Maak de avocado's schoon.  
Snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Klop de zure room met de sjalot, peper en zout  
naar smaak en de dille door elkaar.  
Verdeel de aardappelschijfjes, de haring en de  
avocado over een schaal.  
Schenk de dressing erover.  
Serveer de salade met warm stokbrood.

## Aardappelpannenkoekjes met zalm.



Menugang: Bijgerecht,  
tussendoortje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Aardappel

### Ingrediënten

300 g aardappelen,  
bloemige, ongeschild  
25 g bloem  
1 citroen  
1 dl crème fraîche  
2 el dille, verse,  
fijngenhakt  
- dille, verse, om te  
garneren  
1 ei, groot  
1½ dl melk, volle  
1 el olie  
- peper, zwarte  
4 uitjes, lente-, in dunne  
ringetjes gesneden  
150 g zalm, gerookte,  
plakken  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in 15-20 min. in kokend water met wat zout gaar.  
Snijd de citroen in 4 partjes.  
Laat de aardappelen uitlekken.  
Pureer de aardappelen met de melk.  
Breng de puree op smaak met peper en zout.  
Klop het ei, de bloem en de lente-uitjes door de puree.  
Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag.  
Doe een beetje olie in de koekenpan.  
Maak met 2 lepels beslag een aardappelpannenkoekje in de pan.  
Maak 4 pannenkoekjes tegelijk.  
Bak de pannenkoekjes in 3-4 min. aan elke kant bruin.  
Laat de pannenkoekjes uitlekken op keukenpapier.  
Houd de pannenkoekjes warm terwijl u de rest bakt.  
Meng de crème fraîche en de fijngehakte dille.  
Leg op de pannenkoekjes 1 plak zalm. met 1 lepel aangemaakte crème fraîche.  
Bestrooi de pannenkoekjes met zwarte peper uit de molen.  
Garneer de aardappelpannenkoekjes met de dille.  
Serveer een partje citroen bij de pannenkoekjes.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Aardappelsalade met ansjovis dressing.



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

### Ingrediënten

90 g aardappelpartjes  
50 g ansjovisfilets in olijfolie  
2 eieren  
15 g peterselie, verse  
500 g sperziebonen, gebroken  
125 ml room, zure room  
150 g toast met knoflook (Pan con ajo y perjil)  
50 ml yoghurt

### Bereiding.

Bereid de aardappelpartjes volgens gebruiksaanwijzing in de magnetron en laat ze afkoelen.

Kook de sperziebonen in 10 min. beetgaar koken, giet ze af en laat ze afkoelen.

Kook de eieren 8 min., laat ze onder koud stromend water afkoelen, pel en snipper ze.

Laat de ansjovis uitlekken en prak ze fijn.

Klop de zure room met de yoghurt los.

Roer de ansjovis er door.

Schep de aardappelpartjes, sperziebonen en ansjovis dressing goed door elkaar.

Knip de peterselie fijn.

Meng de peterselie met de gesnipperde ei en strooi het mengsel over de salade.

Serveer het gerecht met knoflooktoast.

### Wijntip:

Moncaro Marche Trebbiano.

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 510

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 68 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



## Amuse met zalm en dille.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** HandigeRecepten.nl

### Ingrediënten

½ citroen, rasp van  
1 bs dille, gehakte  
- peper  
125 g room, zure  
3 uitjes, lente-  
200 g zalmfilet, verse  
50 g zeekraal  
- zout

### Bereiding.

Snijd de zalmfilet in blokjes.  
Snijd de lente-ui in schuine ringen.  
Meng de zalmfilet met de lente-ui en zet koel weg tot gebruik.  
Roer de zure room los.  
Meng de room met de dille en de citroenrasp.  
Breng de room op smaak met peper en zout.  
Controleer de zeekraal op bruine of harde stukjes en gooi deze weg.  
Doe de mooie stukken in een vergiet.  
Giet er langzaam een liter kokend water over.  
Spoel daarna onmiddellijk af met koud water.  
Verdeel de zure room over 8 glaasjes.  
Scheep er de zalmtartaar op.  
Werk af met de zeekraal.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Ansjovisfondue uit Piemonte II.



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

### Ingrediënten

100 g ansjovisfilets (uit blik)  
75 g boter  
- brood  
- groenten, gare, gemengde (uien, bieten, meirapen, wortel)  
5 tn knoflook, fijngemaakte  
3 dl olie

### Bereiding.

Laat de ansjovisfilets goed uitlekken en hak ze fijn.  
Smelt de boter in een pan, voeg de knoflook toe en fruit die een paar min. op laag vuur, zonder ze te laten kleuren.  
Voeg de olie en de ansjovis toe, breng het geheel aan de kook, roer en laat het 15 min. zachtjes pruttelen.  
Roer af en toe en plet intussen de ansjovis.  
Leg de groenten mooi op een schaal en zet de pan op een brander op tafel.  
Zet er de groenten bij en laat de tafelgenoten die aan lange prikkers in de borrelende saus dopen.  
Serveer met brood.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Asperges met gegrilde gamba's.



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

### Ingrediënten

20 asperges, witte  
10 spr bieslook,  
kleingesneden  
- brood, ciabatta-  
1 stgl citroengras  
16 gamba's, ongepeld  
5 pl ham, Serrano-  
2 tn knoflook  
1 zk Knorr Saus voor  
Asperges  
2 limoenen  
4 el olie  
½ tl suiker  
½ tl zout

### Bereiding.

Maak een marinade van de olie, uitgeperste knoflook en bieslook.  
Scheep de gamba's door de marinade.  
Laat de gamba's minimaal 15 min. marineren.  
Snijd iedere limoen in 8 partjes.  
Snijd de Serrano-ham in fijne reepjes.  
Snijd het citroengras in grove stukken  
Schil de asperges van vlak onder de kop naar beneden.  
Snijd de houtachtige uiteinden (ca. 3 cm.) van de asperges.  
Breng in een wijde pan (of asperge-pan) ruim water met ½ tl zout en ½ tl suiker aan de kook.  
Kook hierin de asperges 10 min.  
Draai het vuur uit.  
Leg de deksel op de pan.  
Laat de asperges (afhankelijk van de dikte) 15-20 min. in het hete water nagaren.  
Verwarm de grillpan tot gloeiend heet.  
Rijg de gamba's en de limoenpartjes om en om aan 4 satéprikkers.  
Grill de gamba's in enkele minuten gaar met mooie grillstrepen.  
Maak de saus klaar volgens de gebruiksaanwijzing.  
Voeg de stukken citroengras toe in stap 2.  
Verwijder het citroengras als de saus klaar is  
Roer de ham door de saus.  
Verdeel de asperges over 4 borden.  
Leg op elk bord een gambaspies.  
Lepel de saus over de spiesjes.  
Serveer er een paar sneetjes ciabattabrood bij.

**Bereidingstijd:** 50 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Asperges met pasta en garnalen.



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

### Ingrediënten

250 g asperges, witte  
1 el bieslook, fijngeknipte  
1 bouillonblokje, vis-  
200 g garnalen, gekookte, gepelde  
1 el kervel, fijngehakte  
300 g pasta (bijv. schelpjes)  
250 ml slagroom (of 2dl kookroom)  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Voorbereiding.

Snijd een stuk van de onderkant van de geschilde asperges.  
Snijd de asperges in stukjes van 3 cm.

### Bereidingswijze.

Kook de aspergestukjes ongeveer 8 min. in licht gezouten water net gaar.  
Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar.  
Giet de pasta af.  
Laat ook de asperges uitlekken.  
Verwarm de slagroom in een steelpan.  
Los het bouillonblokje erin op.  
Voeg de garnalen, aspergestukjes en kervel toe en laat de room niet koken.  
Verdeel de pasta over de borden en giet de warme room erover.  
Strooi de bieslook over dit gerecht.

### Tips:

Roer in plaats van gekookte gepelde garnalen stukjes zalm door de room.  
Vervang de witte asperges door groene asperges of door kleine broccoli-roosjes.

## Aspergesalade met zalm.



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

### Ingrediënten

250 g aardappeltjes, kriel-  
800 g asperges, groene, in schuine stukjes van 2 cm  
2 el bieslook, gehakt  
100 ml crème fraîche  
4 eieren, gekookt  
50 g kappertjes  
200 ml mayonaise  
- peper  
1 krp sla  
2 tomaten, in partjes  
2 el uitjes, zilver-  
200 g zalm, gerookte, in reepjes gesneden  
- zout

### Bereiding.

Groene asperges hoeven niet te worden geschild.  
Kook de aspergestukken in ruim koken water met zout in 10 min. gaar.  
Kook de aardappeltjes gaar.  
Prak met een vork 2 gekookte eieren fijn. Snijd de andere twee eieren in partjes.  
Doe de mayonaise en de crème fraîche in een kom.  
Voeg het geprakte ei en de kappertjes toe aan de mayonaise.  
Meng de inhoud van de kom voorzichtig.  
Breng de inhoud van de kom op smaak met zout en peper.  
Schep de mayonaise voorzichtig door de aspergepunten, krielaardappeltjes, gerookte zalm, tomaten, partjes ei en zilveruitjes.  
Leg een aantal gewassen en gedroogde blaadjes sla op het midden van de borden.  
Schep de salade op de sla.  
Bestrooi de salade met bieslook.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 725  
**Eiwit:** 23 g  
**Koolhydraten:** 21 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 61 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Bagels met zalm.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande, Carta-  
Johan

### Ingrediënten

4 bagels  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
125 g roomkaas met  
mierikswortel , verse  
½ zk rucola  
100 g zalm, gerookte

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 290  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 25 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.  
Halveer de bagels overlangs en leg ze met  
snijvlak naar boven op de bakplaat.  
Schuif de bagels onder de grill en rooster ze in  
1-2 min. goudbruin.  
Bestrijk de bagelhelften royaal met roomkaas  
en leg op elke helft een toef rucola.  
Snijd de plakken zalm in lange repen van 2-3  
cm.  
Leg de repen zalm losjes op de bagels.  
Maal de zwarte peper erboven.

## Balti-garnalen in hete saus.



**Menugang: Tussengerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: De Helderse Kookclub**

### Ingrediënten

1 tl chilipoeder  
- garnalen, reuzen-, gekookte (3 p.p.)  
1 tl koriander, gemalen  
¼ tl kurkuma  
3 el olie, mais-  
2 pepers, groene, verse  
1 peper, groene, verse, in ringetjes  
2 el puree, tomaten-  
3 el koriander, fijngehakt  
2 el sap, citroen-  
2 uien  
1 tl zout

### Bereiding.

Meng de uien (grof gesneden), de tomatenpuree, de gemalen koriander, de kurkuma, de chilipoeder, 2 groene pepers, 2 el van de verse koriander, het citroensap en het zout in een keukenmachine. Maak hiervan een egale massa (voeg wat water toe als het mengsel te dik lijkt). Verhit de olie in een wok, draai het vuur iets lager en voeg het kruidenmengsel toe. Bak dit mengsel tot de saus iets is ingedikt (ca. 3-5 min.). Voeg de garnalen toe en roerbak ze snel op een matig vuur. Schep de garnalen op een schaal zodra ze goed warm zijn en garneer ze met de rest van de verse koriander en desgewenst groene peperringetjes.

### Tips:

Rauwe garnalen zijn lekkerder (wel darmkanaal verwijderen). Verleng wel de baktijd (de garnalen zijn goed als ze roze en gaar zijn).

**Bereidingstijd: 10-20 min.**

**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**

## Bonte salade met gegrilleerde vis.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

1 citroen-/limoensap  
- kervel, verse  
1 komkommer  
1 paprika, geel  
1 paprika, groen  
1 zk sla, gemengd  
2 tomaten  
4 tonijn- of zalmfilets  
2 ui, rode

### Bereiding.

Verdeel de sla over vier borden.  
Snijd de tomaten in parten en leg deze op de sla.  
Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg deze aan de sla toe.  
Snijd de paprika's in dunne reepjes en voeg deze aan de sla toe.  
Snijd de uien in ringen en voeg deze aan de sla toe.  
Leg hierop een paar takjes kervel.  
Zet de sla koel weg.  
Verwarm een grill.  
Bestrijk de visfilets met olijfolie.  
Strooi er peper en zout over.  
Leg de vis op of onder de voorverwarmde grill.  
Grilleer de vis in 4 min. bruin en gaar.  
Maak de sla aan met Vinaigrette Metropole.  
Leg de warme visfilets op de salade.  
Druppel er citroensap over.

### Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g



## Brantevikssill - ingelegde Zweedse haring à la Brantevik.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Zweedse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: NorthernDelight.nl**

### Ingrediënten

**300 g haringfilets**

#### Voor de vloeistof:

**1 dl azijn, natuur-**  
**3½ dl water**  
**1½ el zout**

#### Voor de smaakmakers:

**¾ el citroenpeper**  
**(gemalen kruiden-**  
**mengsel)**  
**1 bs dille, fijngehakt**  
**1 laurierblad**  
**20 peperkorrels, witte,**  
**gekneusde**  
**20 pimentkorrels,**  
**gekneusde**  
**210 g suiker**  
**1 ui, grof gesneden**  
**1 ui, rode, grof**  
**gesneden**

### Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de vloeistof. Roer dit door tot dat het zout is opgelost. Leg de haringfilets in de vloeistof en laat ze afgedekt staan in de koelkast voor tenminste 12 uur. Haal de haringen uit de vloeistof, laat ze uitlekken en snijd ze eventueel in stukjes. Leg de haringen om en om met de smaakmakers in een schone, goed afsluitbare glazen pot. Zet de haring nog minimaal 48 uur in de koelkast. De haring is klaar om van te genieten!

### Tip:

De haring is ongeveer 2 weken houdbaar.

**Bereidingstijd: - min.**  
**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**

## Cocktail van asperges en rogvleugel.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

### Ingrediënten

**8 asperges, witte**  
**12 asperges, groene**  
**1 krp sla**  
**2 rogvleugels**  
**2 tomaten, gedroogde**  
**(op olie)**  
**2 tomaten**  
**2 el azijn, dragon-**  
**5 el olie, olijf-**

### Bereiding.

Dompel de tomaten in kokend water.  
Ontvel de tomaten.  
Snijd de tomaten in vieren.  
Verwijder de zaadjes van de tomaten.  
Hak het vruchtvlees van de tomaten klein.  
Verhit 1 el olie in een koekenpan.  
Smoor het vruchtvlees 10 min. in de hete olie.  
Laat de tomatenpulp afkoelen.  
Schil de witte asperges.  
Snijd de onderkantjes van de witte en groene asperges weg.  
Kook de asperges beetgaar.  
Snijd de asperges in stukken.  
Meng de tomatenpulp met azijn, olijfolie, peper en zout.  
Leg de asperges 1 uur in het tomatenmengsel.  
Was de sla.  
Droog de sla in de slacentrifuge.  
Snijd de gedroogde tomaten in reepjes.  
Snijd de rogvleugels ieder in 2 stukken, was de rogvleugels.  
Dep de rogvleugels met keukenpapier droog.  
Bestrooi de rogvleugels met peper en zout.  
Bak de rogvleugels in de hete olie snel gaar.  
Neem de aspergestukjes uit het sausje.  
Verdeel de aspergestukjes samen met de sla over 4 borden.  
Leg de rogvleugel op de aspergesla.  
Schenk het sausje over de rogvleugel.  
Garneer het gerecht met de dragon en tomaatrepjes.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Deense mosselen.



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

### Ingrediënten

4 cl Aquavit  
50 g boter  
1 pt crème fraîche  
5 jeneverbessen  
½ tl karwijzaad  
3 kg mosselen, verse  
- peper, versgemalen  
- suiker  
5 uien  
½ l wijn, witte, droge  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**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 uien in ringen en fruit ze in de hete boter tot ze glazig zijn.

Blus de uien met de wijn en laat alles even opkoken.

Voeg het karwijzaad en de jeneverbessen toe en laat het geheel op een middelhoog vuur 10 min. koken.

Voeg de mosselen toe en kook ze ca. 10-15 min. op een hoog vuur tot de schelpen open staan.

Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en doe ze in een voorverwarmde schaal. Laat het kooknat wat inkoken, voeg de crème fraîche toe en breng het met Aquavit, versgemalen peper, zout en suiker op smaak.



Aquavit

## Empanada's met pittige tonijn-ui-vulling.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht, tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

250 g bloem  
1 ei  
200 g kaas, room-  
2 el olie, olijf-  
½ tl paprikapoeder,  
gerookte  
1 peper, rode  
10 g peterselie  
160 g tonijnstukken, in  
olijfolie  
3 uien  
  
1 mixer, met deeghaken

### Bereiding.

Splits het ei.  
Knead met de mixer een soepel deeg van de bloem, roomkaas, eidooier en 1 mp zout. Laat het deeg onder een schone theedoek 15 min. rusten.  
Snipper de uien.  
Halveer de rode peper in de lengte. Verwijder de zaadlijsten en snijd de peper fijn. Hak de peterselie fijn.  
Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui en rode peper 6 min. op laag vuur zonder te kleuren.  
Laat intussen de tonijn uitlekken. Schep het paprikapoeder, de tonijn en peterselie door het uienmengsel en breng op smaak met peper en zout.  
Verdeel het deeg in 8 gelijke porties. Vorm van elke portie een balletje. Rol elk deegballetje uit tot een deeggrondje van 12-14 cm ø.  
Schep 1/8 van de vulling op het deeggrondje en klap dicht tot een halvemaan-tje.  
Maak zo nog 7 empanada's.  
Leg de empanada's op een met bakpapier beklede bakplaat en druk met een vork de naden stevig aan.  
Bestrijk ze dun met het eiwit.  
Bak de empanada's in de oven in 25 min. gaar. Serveer de empanada's warm of op kamertemperatuur.

### Tip:

Empanada's zijn ook heerlijk als hoofdgerecht met een frisse groene salade.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Oventijd:** 25 min.  
**Wachttijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 265  
**Eiwit:** 11 g  
**Koolhydraten:** 25 g  
**w/v suikers:** 3 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 6 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** 38 g  
**Zout:** 0,3 g

## Engelse zalmboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Britse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2005-3

### Ingrediënten

75 g roomboter  
½ bk tuinkers  
150 ml wijn, droge witte  
400 g zalmfilet  
½ bk zalmsnippers,  
gerookte (à 100 g)

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng in een pan de wijn met 100 ml water aan de kook.

Draai het vuur zeer laag.

Leg de zalmfilet in de wijn leggen (eventueel nog wat water toevoegen, vis moet net onderstaan).

Laat de zalmsnippers in 10 min. gaar worden.

Neem de zalm met een schuimspaan uit pan.

Verwijder de donkere stukjes zalm.

Pureer de rest van de zalm met 50 g boter en 3 el van het kookvocht in keukenmachine of met de staafmixer.

Voeg de donkere zalmsnippers toe aan de puree.

Pureer de donkere zalmsnippers kort mee (zodat nog enigszins grove stukjes zalm zichtbaar blijven).

Schep de helft van de tuinkers door het mengsel.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Schep het zalmmengsel in een schaaltje.

Strijk de bovenkant van het schaaltje glad.

Smelt de rest van de boter (in de magnetron).

Schenk de boter in een dun laagje op het zalmmengsel.

Laat de inhoud van het schaaltje (in de koelkast of vriezer) opstijven.

Zet de zalmboter tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Neem de schaal zalmboter uit koelkast.

Garneer de zalmboter met de rest van de tuinkers.

### Tip:

Lekker met geroosterd wit- of bruinbrood.

## Five Spice garnalen met citroenrijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Conimex

### Ingrediënten

1 citroen  
1½ el Conimex Wok Marinade  
6 el Conimex Woksaus  
Chinese Five Spice  
250 g garnalen, grote, rauwe, gepelde  
300 g groenten, wok-, Chinese  
- olie, wok-  
150 g rijst, basmati

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Giet de rijst af in een vergiet, spoel het af met koud water en laat het goed uitlekken.  
Was de citroen.  
Rasp de citroenschil en pers de helft van de citroen uit.  
Meng het citroensap met de wok marinade, 1 el olie en de garnalen.  
Verhit een wok.  
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de groenten 3 min.  
Voeg de garnalen toe en roerbak ze 4 min. mee.  
Voeg 5 el van de woksaus toe en roerbak nog 1 min.  
Verhit een andere wok of hapjespan.  
Voeg een scheutje olie toe en wok de rijst met de geraspte citroenschil 1 min.  
Voeg de rest van de woksaus toe en wok nog 1 min.  
Verdeel de rijst over 2 borden en schep het garnalen-groentemengsel ernaast.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 3452  
**Energie kcal:** 822  
**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

## Gamba's op de grill.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Dick

---

### Ingrediënten

100 g gamba's

### Voor de marinade:

1 tl djahé  
3 tn knoflook, uit de knijper  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
2 el sherry  
2 el sojasaus (geen ketjap!!)  
3 el tomatenketchup  
1 tl laos  
- zout  
  
- satéstokjes of -pennen

---

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een kom en meng dit goed.  
Leg de gamba's in de marinade en laat dit minstens 30 min. zo staan.  
Rijg dan de gamba's aan een satéstokje of -pen.  
Laat de grill heet worden en rooster de gamba's tot ze mooi roze kleuren.

### Tip:

Je kunt dit recept natuurlijk ook gebruiken op de gourmetplaat.

**Bereidingstijd:** 10-15 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** 30 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

## Gefrituurde reuzengarnalen.



**Menugang: Bijgerecht,  
hapje**  
**Keuken: Chinese**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel/Slank**  
**Bron: Astrid Veltman**

---

### Ingrediënten

2 tl bakmeel, zelfrijzend-  
3 el bloem  
1 ei  
500 g gamba's  
1 st gember, fijngehakt  
- olie, frituur-, hete  
- peper-zout mengsel  
6 el water  
½ tl zout

---

### Bereiding.

Haal de schaal van de gamba's (laat de staart zitten).

Klop het ei op.

Roer het zout, de gember, de bloem en het water door elkaar.

Voeg het ei toe aan het beslag.

Klop het beslag ½ min. op.

Doop iedere gamba in het beslag.

Gooi de garnalen vervolgens 2 min. in kokende olie (4 tegelijk).

Dep ze droog.

Serveer met een peper en zout-mengsel (of met een soja-tomatendip).

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**



## Gegratineerde oesters.



Menugang: Amuse-,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: Carta, John  
Gerdzen

### Ingrediënten

50 g bloem  
50 g boter  
100 g kaas, oude,  
geschaafde  
500 ml melk  
8 oesters (Gillardeau)  
- peper, versgemalen  
- zout

Bereidingstijd: 30 min.  
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 oven voor op de hoogste grillstand. Open de Gillardeau oester zeer voorzichtig en vang het oestervocht op.

Maak een bechamelsaus door de boter te smelten in een kleine steelpan.

Voeg de bloem toe en laat de boter en de bloem ca 2 min. garen.

Voeg langzaam de melk toe er roer de saus glad met een garde.

Voeg het oestervocht toe en breng de saus op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Leg de oester terug in de bolle schelp en bedruip de oester met de bechamelsaus.

Bestrooi de oesters met de oude kaas en gratineer ze ca. 5 min. onder de grill.

### Tip:

Je kunt de oesters stabiel in de oven leggen op wat opgekropt zilverfolie of zout. Je kunt ook een lege eierdoos gebruiken, maar blijf dan wel in de buurt en houd de oven in de gaten.



Gillardeau oesters

## Gegratineerde vis met gewokte groenten (airfryer).



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Christa van der  
Linde**

### Ingrediënten

- aubergine
- courgette
- kaas, geraspte
- ketjap
- kruiden, vis-
- mozzarella
- olie
- peen
- pesto
- ui
- vis, wit

### Bereiding.

**Snijd de groenten klein.**  
**Wok de groenten in een wokpan.**  
**Voeg als laatste een scheutje ketjap toe.**  
**Smeer de vis in met wat olie, pesto, viskruiden, mozzarella en geraspte kaas.**  
**Alles in de Airfryer (7 min. - 200°C).**

### Tip.

**Serveer de vis met wat witte rijst.**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Gegrilde makreel.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4-6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Smaak**  
**Bron: Carta-Dick**

### Ingrediënten

4 el boter  
2 citroenen  
6 el kruiden, tuin-,  
gehakte  
6 makrelen, panklare  
- peper, versgemalen  
- zout  
  
6 vl aluminiumfolie

**Bereidingstijd: - min.**  
**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 makrelen zorgvuldig onder de koude kraan, dep ze droog met keukenpapier en bestrooi ze van binnen en van buiten met zout en versgemalen peper.

Bestrijk de glimmende kant van 6 vellen aluminiumfolie met 1 el boter.

Leg de makrelen hierop, bestrooi ze met de kruiden en beleg ze met de schoongeboende en in plakjes gesneden citroenen.

Vouw de pakketjes dicht en grill de makrelen op de barbecue aan beide kanten 5-10 min.

Open de pakketjes vlak voor het einde van de grilltijd en leg een klontje boter op de vis.

## Gegrilde roodbaars met kruidencouscous.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** VisRecepten.nl,  
Wendy van der Geest

### Ingrediënten

2 citroenen, uitgeperst  
300 g couscous  
1 el munt, verse, fijngehakt  
5-6 el olie, olijf-  
12 olijven, zonder pit, in plakjes  
½ tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, verse, fijngehakt  
4 roodbaarsfilets (à 150 g)  
5 tomaten, gedroogde (op olie), in stukjes of reepjes  
3 uitjes, bos-, in smalle ringetjes

### Bereiding.

Besprenkel de roodbaarsfilets met citroensap. Meng 2 el olijfolie met paprikapoeder, versgemalen peper en zout. Bestrijk de filets met dit mengsel en laat ze even liggen. Doe de couscous in een kom. Voeg 250-300 ml water toe. Laat de couscous wellen of volg de aanwijzing op de verpakking (de couscous kan warm of koud als salade geserveerd worden). Rooster de visfilets in een hete grillpan mooi bruin en net gaar (ca. 3 min. per kant). Meng intussen de rest van het citroensap met 3-4 el olijfolie en schep deze dressing met de bosuitjes, munt, peterselie, tomaten en olijven door de couscous. Serveer de couscous met de roodbaarsfilets er boven op.

### Tip:

De roodbaarsfilet kan ook worden gegrild onder een hete ovengrill of op de barbecue.

**Bereidingstijd:** 25-30 min.  
**Oventijd:** - 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 tilapia met grove tomaten-tapenade.



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

### Ingrediënten

1 tn knoflook, geperst  
4 el olie, olijf- (met citroenaroma)  
100 g olijven, zwarte, zonder pit, grof gehakt  
- peper  
2 el peterselie, platte fijngehakt  
4 tilapiafilets van 125 g  
3 tomaten, tros-, zonder zaadjes en in stukjes  
- zout

### Bereiding.

Wrijf de tilapiafilets in met zout en peper en bestrijk ze dun met olijfolie.  
Rooster de tilapiafilets in een hete grillpan in 8-10 min. mooi bruin en gaar, keer ze halverwege.  
Meng de gehakte olijven in een schaal met de tomaat, knoflook en peterselie.  
Schep er 2-3 el olijfolie door en breng de tapenade op smaak met zout en peper.  
Leg de tilapia op vier borden en schep de tapenade erop.

### Tip:

Lekker met krieltjes in de schil en sugarsnaps.

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 220**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Geroosterde asperges met zalm en noten.



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

### Ingrediënten

500 g asperges, groene, onderkant verwijderd  
500 g asperges, witte, geschild, onderkant verwijderd  
30 g basilicum, grof gehakt  
30 g koriander, grof gehakt  
1 el mosterd, Dijon-  
75 g notenmix, ongezouten  
100 ml olie, olijf-  
250 g zalmfilet, in dunne plakken van 1/2 cm

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Doe de hele asperges in een kom of schaal en meng ze met de olijfolie, kruiden, zout en peper.  
Spreid de asperges uit over een bakblik en rooster ze zo'n 10 min. in de oven tot ze beetbaar zijn.  
Draai ze na 5 min. om.  
Leg de plakken zalm naast elkaar op een bakblik bekleed met bakpapier.  
Bestrooi de zalmfilet met zout en peper en bestrijk ze met een dun laagje mosterd.  
Plet de noten onder een pan (of maal ze in een keukenmachine) tot fijne stukjes.  
Bestrooi de vis met de stukjes noten en gaar de vis zo'n 3 min. bij de asperges in de oven.

### Tip:

Lekker met nieuwe aardappeltjes.

**Bereidingstijd:** 40 min.

**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AirfryerWeb.nl

### Ingrediënten

4 avocado's  
- dille, verse  
8 eitjes  
- peper  
200 g zalm, gerookte

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 160°C.  
Snijd met een scherp mes de avocado om de pit over de lengte doormidden.  
Pak beide kanten van de avocado en draai ze in tegengestelde richting om beide kanten van elkaar te halen.  
Verwijder de pit en maak de holtes aan beide kanten iets groter.  
Leg in de holtes van de avocado een plak zalm.  
Tik de eitjes voorzichtig open en giet het eigeel met wat eiwit in de beide helften.  
Bestrooi de avocado met wat peper.  
Mocht je nog wat zalm over hebben, dan kun je dit in snippers snijden en er ook overheen doen.  
Plaats de beide helften in de voorverwarmde Airfryer.  
Mochten ze niet goed blijven liggen kun je een dun stukje van de onderkant afsnijden zodat deze vlak wordt.  
Na 10 min. kun je genieten van je koolhydraatarme maaltijd!  
Garneer met een klein beetje dille.

### Tip:

De uitgeschepte avocado hoeft je natuurlijk niet weg te gooien. Je kunt het eventueel op een cracker eten, of verwerken in een salade.

## 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.  
**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 paprika's met basilicum en ansjovis.



Menugang: Lunch-,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: Vriendin.nl

### Ingrediënten

8 ansjovisfilets op olie,  
uitgelekt  
4 tk basilicum, in dunne  
reepjes  
1 ciabatta, (afbak), om  
erbij te serveren  
1 el kappertjes, uitgelekt  
2 tn knoflook, uitgeperst  
2 bl mozzarella, in plakjes  
- olie, olijf-, om te  
besprenkelen  
4 paprika's, grote rode of  
oranje  
- peper  
4 tomaten  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de paprika's in de lengte doormidden.  
Verwijder de steeltjes en zaadjes uit de  
paprika's.  
Ontvel de tomaten (kruis en ze met een scherp  
mesje bovenop in en dompel ze 1 min. onder in  
kokend water tot de velletjes loslaten; spoel ze  
onder koud stromend water en verwijder de  
velletjes)  
Verwijder de zaadjes van de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in  
blokjes.  
Meng in een kommetje de tomaat met  
basilicum, knoflook en kappertjes.  
Verdeel het tomatenmengsel over de halve  
paprika's.  
Leg op elke paprika een ansjovisfilet en enkele  
plakjes mozzarella.  
Besprenkel de gevulde paprika's met olijfolie.  
Bestrooi de paprika's met wat zout en peper.  
Leg de paprika's in een ingevette ovenschaal.  
Bak de paprika's 25-30 min. in de oven tot de  
kaas goudbruin is en de paprika's zacht zijn.  
Serveer de paprika's met warme ciabatta.

Bereidingstijd: 40 min.

Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Haringsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

4 aardappelen, gekookt  
2 augurken, zoetzure  
2 bieten, gekookt  
2 handappels, zachtzure  
4 haringen  
2 el kruidenazijn  
- mayonaise  
½ tl mosterd  
4 el olie  
- peper  
- sla  
1 ui  
8 uitjes, zoetzure  
- zout

Bereidingstijd: 25 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 275  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 21 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 19 g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd van de schoongemaakte haringen 6 filets in reepjes.  
Snijd de gekookte aardappelen in blokjes.  
Pel de bieten.  
Snijd de bieten in blokjes.  
Snipper de appels.  
Snijd de augurken klein.  
Snijd de uitjes klein.  
Meng alle ingrediënten voorzichtig door elkaar.  
Maak een sausje van de olie, azijn, mosterd, peper en zout.  
Meng het sausje met de salade.  
Doe de haringsalade op een schotel op wat bladjes sla.  
Bedek de salade met de mayonaise.  
Schik hierop de overgebleven haringfilets.  
Garneer het geheel met wat uienringen.

## Haringtartaar met appel.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** OkokoRecepten.nl,  
Nederlands Visbureau

### Ingrediënten

2 appels, stevige  
(Elstar)  
1 el bieslook, fijngeknipt  
2 el citroensap  
½ el gembersiroop  
4 haringen, zoute  
(Hollandse Nieuwe), in  
kleine blokjes  
1 el mierikswortel,  
geraspte (potje)  
2-3 el olie, olijf-  
½ tl peper, zwarte,  
grofgemalen  
4 tf sla, veld-, voor  
garnering  
2 el water  
- zout

Ronde uitsteekvorm van  
5-6 cm en 4 cm hoog

### Bereiding.

Houd een kwart appel apart.  
Schil de rest van de appels en snijd ze in  
piepkleine blokjes.  
Meng de appel met het bieslook, 1 el citroensap  
en de gembersiroop.  
Zet de uitsteekvorm op een bordje en schep 1/8  
deel van de haring erin.  
Schep hierop een kwart van het appelmengsel  
en daarop weer 1/8 deel van de haring.  
Druk dit goed aan en trek voorzichtig de vorm  
omhoog.  
Maak op dezelfde manier nog drie bordjes op.  
Roer de rest van het citroensap met ½ tl grof  
gemalen zwarte peper, mierikswortel, 2 el  
water en de olijfolie tot een dressing.  
Voeg zout naar smaak toe.  
Sprenkel wat van de dressing over de  
haringtaartjes en druppel de rest eromheen.  
Garneer met flinterdunne appelpartjes en  
toefjes veldsla.

### Tip:

Vervang de haring eens door half-om-half verse  
en gerookte zalm.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 220

**Eiwit:** 15 g

**Koolhydraten:** 9 g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 14 g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Hartige taart van filodeeg met gerookte zalm en garnalen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Makro

### Ingrediënten

3 eieren, los geklopt  
5-10 vl filodeeg  
250 g garnalen,  
Hollandse  
400 g kaas, room-  
5 ml olie, olijf-  
20 g rucola  
4 uien, lente-, in ringen  
100 g zalm, gerookte, in  
blokjes

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Smeer de vorm (Ø 20 cm) licht in met olijfolie.  
Besmeer de vellen filodeeg met olijfolie en  
bekleed hiermee, overlappend, de springvorm.  
Meng de overige ingrediënten.  
Vul de vorm.  
Vouw het overhangende filodeeg terug.  
Bak de hartige taart 30 min. in de oven tot de  
vulling gaar is en het filodeeg bruin.  
Laat de taart iets afkoelen.  
Haal de taart voorzichtig uit de vorm.  
Eet de hartige taart lauwwarm.

## Hollandse garnalencocktail in avocado.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

2 avocado's, eetrijpe  
10 g bieslook  
2 tl citroensap  
200 g garnalen,  
Hollandse  
1 grapefruit, rode  
1 el ketchup  
100 ml mayonaise  
0,2 tl peper, cayenne-  
1 el sherry, droge

### Bereiding.

Snijdt met een scherp mes de schil van de grapefruit tot op het vruchtvlees. Snijdt dan de partjes tussen de vliesjes uit. Laat de partjes uitlekken op een zeef en snijdt ze elk in vieren. Snijdt de bieslook fijn. Halveer de avocado in de lengte. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Bewaar de lege helften. Snijdt de avocado in kleine blokjes en doe die in een kom. Meng er de stukjes grapefruit, de helft van de bieslook en de garnalen door. Voeg het citroensap toe en breng op smaak. Meng de mayonaise, ketchup en sherry in een kom. Breng de cocktailsaus op smaak met cayennepeper. Leg in het midden van 4 borden de avocadoschillen. Vul ze met de salade. Schep op elke salade een flinke lepel cocktailsaus. Bestrooi de cocktails met de rest van de bieslook.

Bereidingstijd: 20 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 385  
Eiwit: 12 g  
Koolhydraten: 7 g  
w/v suikers: 7 g  
Natrium: - mg  
Vet: 33 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: 4 g  
Groente: - g  
Zout: 1,2 g

## Inktvisbeursjes.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

### Ingrediënten

- boter  
100 g garnalen, grijze,  
gepelde  
8 inktvisjes, kleine (6-8  
cm lang)  
8 veldsla, trosjes  
- zout

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snij de tentakeltjes van de inktvisjes zo af, dat ze één geheel blijven.

Verwijder de ruggenwervels van de inktvisjes.

Spoel de inktvis onder stromend water schoon.

Kook de inktviszakjes 3 min. in zout water.

Voeg na 2 min. de tentakels toe aan de inktvisjes.

Haal de inktvis uit het water.

Vul de inktviszakjes op met garnalen.

Steek de inktviszakjes met een cocktailprikkers dicht.

Bak de inktviszakjes even in wat boter.

Schik op elk bord 2 inktvisbeursjes.

Verwijder de cocktailprikkers uit de inktvisbeursjes.

Steek een trosje veldsla in de opening van de inktvisbeursjes.

Leg de tentakeltjes naast de inktvisbeursjes, zodat het een dichtgesnoerd beursje lijkt.

## Kabeljauwvinken met gekarameliseerde asperges.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** Carta-Mawi

### Ingrediënten

800 g asperges, witte  
4 par citroen, verse  
500 g kabeljauwhaasjes  
4 el olie, olijf-  
8 pl spek, katen-  
2 el suiker, basterd-,  
donkere  
1 tl zout, zee-, grof

### Bereiding.

Schil de asperges en snijd het houtachtige uiteinde van de asperges.  
Kook de asperges in weinig water met zout in 10-15 min. beetgaar.  
Giet de asperges af, laat ze goed uitlekken en snijd ze in stukjes van 3 cm.  
Verdeel de kabeljauwhaas in 4 porties.  
Bestrooi de vis met versgemalen zout en peper.  
Leg steeds 2 plakjes katenspek overlappend naast elkaar.  
Leg er een portie kabeljauwhaas op en rol de vis in het spek.  
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.  
Bak de kabeljauwvinken in 3-4 min. per kant mooi bruin, krokant en van binnen net gaar.  
Verhit in een hapjespan de resterende 2 el olijfolie en bak de asperges in 3-4 min. mooi bruin.  
Bestrooi de asperges met de basterdsuiker en laat de suiker op laag vuur smelten; schep de asperges af en toe om.  
Leg de kabeljauwvinken met de gekarameliseerde asperges op 4 borden.  
Bestrooi de asperges met het zeezout en geef de citroen bij de vis.

### Tip:

Lekker met gebakken of gestoomde krieltjes.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Kalfshamburgers met tonijnmayonaise en kappertjes.



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

### Ingrediënten

1 ansjovis, ingelegde  
1 augurk, zoetzure, kleine, in plakjes  
1 el azijn, balsamico-, wit  
1 el basilicum, verse, gehakte  
4 bollen, Italiaanse  
4 sn brood, wit-, oud, zonder korst  
1 ei  
500 g gehakt, kalfs-, fijn - kappertjes  
150 g mayonaise  
2 el marjolein of oregano, verse, gehakte  
1 el olie, olijf-, extra vergine  
- olie, olijf-  
- peper, zwarte, vers gemalen

### Bereiding.

Bereid het gerecht voor in de keuken. Maal het oude witbrood fijn in de foodprocessor. Maak daarna de tonijnmayonaise. Doe de wijn samen met de uienringen, de plakjes augurk, de ansjovis en wat vers gemalen zwarte peper in een steelpannetje. Breng het geheel aan de kook en laat de wijn inkoken tot ±75 ml (zonder ui). Verwijder de uienringen en de augurk (de ansjovis mag in de wijn blijven) en laat de wijn afkoelen. Doe de tonijn in de foodprocessor en maal hem zeer fijn. Voeg de mayonaise, de ingekookte wijn en de olijfolie toe. Draai de machine totdat er een mooie, gladde saus ontstaat. Proef en voeg eventueel nog wat zout of peper toe. Vermeng voor de hamburgers alle ingrediënten vanaf het vlees tot en met de peper. Bak een klein proefhamburgertje in een koekenpan en proef. Voeg eventueel nog wat zout of peper toe. Verdeel het gehakt in 8 porties. Plaats een bak-ring op het werkvlak. Druk een portie gehakt in de bak-ring. Maak de bovenkant mooi vlak. Verwijder de ring. Vorm zo nog 7 hamburgers. Schep ze met een platte spatel van het werkvlak en leg ze op een bord. Dek af en zet tot gebruik in de koelkast. Gril de hamburgers op de barbecue in 10-15 min. gaar. Snijd ondertussen de broodjes door en bestrijk de snijvlakken met een beetje olijfolie. Gril ook de snijvlakken van de broodjes. Bestrijk alle broodhelften met een laagje tonijnmayonaise. Leg ze met de niet besmeerde kant naar beneden op bordjes (per portie gebruik je maar een half broodje). Beleg de broodjes met wat gemengde krulsla en een hamburger. Garneer met de kappertjes.

### Tip:

Witte balsamico-azijn is verkrijgbaar bij goed gesorteerde delicatessenwinkels. Hij is eventueel te vervangen door witte wijnazijn.



### Ingrediënten (vervolg)

- sla, gemengde  
1 blk tonijnstukjes in  
olijfolie, uitgelekt  
1 ui, in ringen  
250 ml wijn, witte,  
droge, Italiaanse  
- zout

---

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

---

## Knabbelzalm.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: EtenEnGenieten.nl

### Ingrediënten

1 tl citroensap  
100 g coppa di parma òf  
parmaham  
2 el mayonaise  
1 el oregano, verse  
- peper  
2 el room  
200 g zalmfilet  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Spreid de plakjes ham uit op een niet ingevette ovenplaat.  
Snijd de zalmfilet in blokjes.  
Leg op elk plakje ham een stukje zalm.  
Vouw de plakjes om de vis.  
Leg de plakjes op de kop zodat ze vanzelf dicht blijven.  
Zet ze 5 min. in de oven.  
Meng ondertussen de mayonaise met de room, oregano, citroensap en een snufje zout en peper.  
Draai het geheel met de staafmixer tot een gladde saus.  
Verdeel de hapjes over een langwerpig bord.  
Druppel er wat van het oreganosausje over.

Vorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: - min.  
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

## Lekkerbekjes met kruidenknoflookyoghurt.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

1 pt bonen, witte  
1 pt dressing, knoflookbieslook  
1 zk frites  
4 el fritessaus  
- frituurolie  
1 tn knoflook  
4 lekkerbekken  
- peper  
4 el peterselie  
6 tomaten, Roma-  
1 sjalotje  
1 ui, rode  
6 el yoghurt, Griekse  
- zout

### Bereiding.

Snipper het sjalotje.  
Pers het teentje knoflook uit.  
Hak de peterselie fijn.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Snijd de ui in ragfijne partjes.  
Verwarm de lekkerbekken in ± 10 min. in een voorverwarmde oven (200°C).  
Roer intussen de yoghurt, de fritessaus, het sjalotje, de knoflook en de peterselie door elkaar.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.  
Spoel de bonen in een zeef af onder stromend water en laat ze uitlekken.  
Verhit gelijktijdig de olie.  
Frituur de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Schep de tomaat met ui, bonen en de dressing door elkaar.  
Serveer de lekkerbekken met de saus en de frites.

### Tip:

Serveren met salade.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 3655  
**Energie kcal:** 870  
**Eiwit:** 44 g  
**Koolhydraten:** 65 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 48 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-,  
ontbijtrecept  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Lidl

### Ingrediënten

2 avocado's  
½ brood, bâtard-, in  
sneetjes  
1 citroen, geraspt en  
uitgeperst  
10 g dille  
4 eieren  
100 g erwten, tuin,  
ontdoid  
- peper  
100 g pesto, verse  
100 g zalm, gerookte  
- zout

### Bereiding.

Kook de eieren 7 min.  
Laat ze vervolgens schrikken onder koud  
stromend water.  
Pel de eieren en snijd ze doormidden.  
Snijd het bâtard-brood in sneetjes en rooster  
deze in een broodrooster.  
Halveer de avocado's en verwijder de pit  
voorzichtig met een scherp mes of een lepel.  
Lepel vervolgens het vruchtvlees uit de schil.  
Snijd het vruchtvlees van 1 avocado in dunne  
plakjes en besprenkel deze met de helft van het  
citroensap.  
Pureer met een staafmixer het vruchtvlees van  
de andere avocado samen met de verse pesto,  
tuinerwten, citroenrasp, het resterende  
citroensap en de verse dille tot een  
avocadospread.  
Besmeer de sneetjes toast met de  
avocadospread en verdeel de gerookte zalm en  
een half eitje erover.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Decoreer de toastjes met mooie waaiertjes van  
de plakjes avocado.

### Tip:

Avocado toast is ook heerlijk met serranoham.



bâtard-brood

Bereidingstijd: 15  
min.  
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

## Makreel van den Duvel.



Menugang: -  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Objectief.be

### Ingrediënten

1 fl Duvel  
- gember, verse  
2-3 tn knoflook, grote  
1 bs koriander, verse  
4 makrelen  
- peper, zwarte  
1-2 pepers, chili-  
- zout, naar smaak

### Voorbereiding.

Maak de knoflook schoon.  
Schil de gember.  
Ontpit de rode pepers.  
Maak alles fijn met een mes of blender.  
Maak de koriander schoon en hak ze grof.

### Bereiding.

Snijd de schoongemaakte en binnen en buiten gedroogde vissen schuin in met een mes tot een diepte van ongeveer 1 cm.  
Maak een inkeping of vijf.  
Bestrooi ze ruim met peper en zout.  
Leg de vissen elk op een vel aluminiumfolie, groot genoeg om ze in te wikkelen.  
Doe in elke snee een beetje van het gehakte kruidenmengsel en druk even aan.  
Doe hetzelfde met de andere kant.  
Drupeer dan een beetje Duvel over de vissen (met een flesje van 25 cl hoor je vier vissen te kunnen doen en dan hou je nog een slok over voor de kok.  
Strooi er een flinke hoeveelheid verse koriander over.  
Wikkel de vissen strak in aluminiumfolie en zet minstens 1 uur in de koelkast (beter nog is ze de avond tevoren te bereiden).  
Bak ze op de bbq, grill, in de pan of in een hete oven (200°C).  
Op de bbq/grill is een makreel na zo'n 10 min. per kant klaar.  
In de oven 20-25 min.

### Tips:

Serveer direkt met stokbrood en aardappelsalade (hier past natuurlijk een frisse Duvel bij!).



**Bereidingstijd: - min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: -g**  
**Zout: - g**

---

## Makreelcrème.



**Menugang: Amuse, hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2005-13, Carta-Geert**

### Ingrediënten

**½ el citroensap**  
**100 g makreelfilet, gerookte, verse**  
**3 el mayonaise**  
**½ el mierikswortel**  
**18 snackcups**  
**6 tomaten, zongedroogde, verse**

### Bereiding.

Verwijder het vel van de makreelfilet en snijd de vis in stukken.

Pureer de vis met een staafmixer, samen met de mayonaise, de mierikswortel en het citroensap.

Breng de crème op smaak met versgemalen peper.

Bewaar de crème tot gebruik in een afgesloten bakje.

Leg de snackcups of ronde toastjes op een schaal en schep de makreelcrème erin.

Snijd de tomaten in reepjes en verdeel ze over de crème.

### Tip:

De makreelcrème kan ook met een spuitzak met kartelmondje op amuselepels gespoten worden.

**Bereidingstijd: 10 min.**

**Oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 205**

**Eiwit: 5 g**

**Koolhydraten: 12 g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: 205 mg**

**Vet: 15 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: 3 g**

**Vezels: 1 g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Mie met zalm.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Oosterse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

500 g bami-groenten  
3 el ketjap asin  
2 tn knoflook  
1 zk kruidenmix voor bami (25 g)  
250 g mie, Chinese mie  
3 el olie, roerbak-, Oosterse 225 g zalmfilet, Schotse

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 580  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** 50 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 27 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bereid de mie volgens gebruiksaanwijzing. Maak de peper (uit het bami-pakket) schoon, verwijder de zaadjes en snipper fijn. Snijd de tomaat (uit het bami-pakket) in plakjes en bewaar ze voor de garnering. Snijd de zalm in stukjes. Pel de knoflook pellen en uit 'm uit en meng 'm met de ketjap. Marineer de zalm in het ketjapmengsel. Verhit de olie in een wok. Voeg de peper en de bami-groenten toe en bak ca. 2 min. Voeg de kruidenmix toe en bak ca. 2 min. mee. Schuif de groenten in de wok aan de kant. Voeg de zalm en de marinade toe en bak ca. 3-4 min. mee. Voeg de mie toe. Schep alles goed door elkaar. Garneer met de tomaat.



## Mosselen met pittige worst-tomatensaus.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: Carta-Cora

### Ingrediënten

200 g chorizoworst, dik gesneden  
100 g ham, rauwe  
4 tn knoflook  
1 laurierblaadje  
6 el olie, olijf-  
4 tl paprikapoeder  
1 mp peper, cayenne-  
- peper versgemalen  
4 el peterselie, gehakte  
2 uien, grote  
3 dl wijn, witte, droge

### Voorbereiding:

Maak de uien schoon en snipper ze grof. Snijd de worst en de ham in stukjes. Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes. Verhit de olie in een grote pan. Bak hierin de ui zacht, maar niet bruin. Pel de knoflook en pers die boven de ui uit. Voeg de worst, de ham, de tomaten, het paprikapoeder, de cayennepeper, de peterselie, de wijn, het laurierblaadje en wat versgemalen peper bij de uien. Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het zonder deksel zachtjes koken tot bijna alle vocht verdampt is. Maak de mosselen stuk voor stuk schoon onder stromend water; verwijder kapotte exemplaren.

### Bereiding:

Verdeel de schoongemaakte mosselen over het worst-tomatenmengsel. Breng het geheel met een deksel op de pan, op hoog vuur aan de kook. Kook de mosselen in ca. 8 min. gaar. Schud tijdens het koken de pan goed om (de mosselen zijn gaar als ze open zijn). Schep de mosselen met de saus in een voorverwarmde schaal en serveer.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie Kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Mosselen met room, lente-ui en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Visinfo.be

### Ingrediënten

4 kg mosselen  
- peper, zwarte, versgemalen  
4 dl room  
2½ tk selderij bleek-, fijngesneden  
2 tomaten, gepeld, ontpit, in blokjes  
6 uien, lente-, fijngesneden

### Bereiding.

Kook de mosselen met de selderij, de room en flink wat versgemalen peper in een grote pan tot ze opengaan.

Haal de mosselen nadien meteen uit de pan en hou ze warm.

Zeef het kookvocht en laat het met 1/3 inkoken.

Voeg de mosselen weer toe en werk de saus af met de lente-uien en tomatenblokjes.

### Tips:

- Serveer de mosselen meteen, met witbrood of frietjes.
- Het mosselseizoen loopt van ½ juli tot ½ april.

Bereidingstijd: - min.

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

## Mosselpotjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Het internationaal kookboek (Marine)

### Ingrediënten

3 el broodkruim  
75 g boter  
1 tn knoflook  
200 g mosselen,  
gekookte mosselen  
(eventueel uit diepvries)  
1 mp paprikapoeder  
- peper  
2 el peterselie,  
fijngeknijpte  
- stokbrood  
1½ tl tomatenpuree  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Meng de zachte boter met alle overige ingrediënten (behalve de mosselen).  
Verdeel de helft van het botermengsel over 4 ovensvaste potjes (soufflépotjes) en leg hier de (ontdooide) mosselen op en vervolgens de rest van de boter.  
Laat de mosselen in de hete oven gratineren en door en door warm worden.  
Serveer met stokbrood.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Omeletrolletjes met krab, sushistijl.



**Menugang:** Hapje-, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Slaak**  
**Bron:** Dagelijkse kost

### Ingrediënten

2-3 knt boter  
5 eieren  
1 el ketchup  
¼ bs koriander  
200 g krabvlees  
3 el mayonaise  
2-3 sch melk  
4 vl nori (geroosterd zeewier)  
- peper, versgemalen  
1 peper, chili-, rode  
1 pompelmoes, roze of rode  
2-3 drp Tabasco  
2-3 tf wasabi  
- zout  
2-3 sch whisky

### Bereiding.

Neem een mengschaal om de cocktailsaus te bereiden.

Schep er de mayonaise in, een beetje ketchup en een bescheiden scheutje whisky.

Geef de saus wat pit met enkele druppels Tabasco.

Begin voorzichtig en maak de saus pittig naar persoonlijke smaak.

Doe het krabvlees in een mengschaal en schep er een beetje cocktailsaus bij.

Roer en beslis of je behoefte hebt aan extra saus.

De stukjes krab mogen er in geen geval in zwemmen.

Schil de pompelmoes en snijd er de partjes vruchtvlees uit volgens de 'a vif' techniek (op die manier werk je met sappige partjes citrus zonder vliesjes).

Snijd de partjes pompelmoes in 2-3 gelijke stukjes en meng ze door de krabsla heen.

Proef de sla en voeg naar smaak een beetje zout toe.

Breek de eieren en verzamel ze in een mengkom.

Schenk er een scheutje melk bij en kluts ze met een vork.

Kruid het eiermengsel met voldoende peper van de molen en een beetje zout.

Verhit een klontje boter in een pan op een zacht vuur.

Giet er een deel van het eiermengsel in (voldoende om een dunne omelet te bakken).

Draai de omelet tijdig om en schuif ze nadien op een vlakke schaal of een bord en laat ze afkoelen.

Bak identieke omeletten met de rest van het eiermengsel.

Snijd de rode chilipeper overlangs in twee en verwijder de zaadjes.

Snijd het vruchtvlees van het pepertje in flinterdunne lange reepjes.

Spoel wat koriander schoon en pluk de fijne takjes los.

### Zo maak je de rolletjes:

Leg eerst een vel nori (geroosterd zeewier) op je werkvlak (let erop dat je het norivel met de glanzende zijde naar onder legt, want dat is de buitenzijde).

Leg een dunne omelet bovenop 2/3 van het norivel en snijd met een vlijmscherp mes de eierkoek bij.

Bedek evt. met de snijrestjes van het ei de randen links en rechts.

Het stuk onbedekte nori (bovenaan) heb je nodig om de rol straks vast te kleven.

Schep een portie krabcocktail op het ei.

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

---

Bedek er van links naar rechts een vlak mee (je hoeft niet de hele omelet in te smeren).

Verdeel vervolgens enkele dunne plakjes rode chilipeper en wat verse koriander over de krab. Strijk de bovenzijde van het vel nori in met een beetje water.

Wrijf daarbovenop een dun laagje wasabi, de pittige groene Japanse 'mosterd'.

Rol het gevulde vel nori strak op, van onder naar boven, tot een mooie gelijkmatige rol.

Snijdt de rol met een vlijmscherp mes in rondjes die 2-3 cm breed zijn.

Servere de rolletjes als voorgerecht of als hapje.

**Tips:**

- Servere ze eens met eetstokjes.
- Vervang de krab eens door gepocheerde zalm.



**'A vif' techniek.**

Dit is een snijtechniek die voornamelijk gebruikt wordt bij citrusfruit, waarbij de schil tot op het vruchtvlees wordt weggesneden zodat er geen bittere witte vliezen meer achterblijven.

Bij een sinaasappel bijv. zal eerst de bodem en de top horizontaal afgesneden worden zodat de vrucht blijft staan op het werkblad.

Vervolgens snijdt men met een scherp mesje van boven naar beneden de schil tot op het vruchtvlees weg.

Nadien neemt men de sinaasappel in de hand en snijdt men met hetzelfde mes de partjes tussen de vliezen uit.

## Op de huid gebakken zeebaars.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Foody, Uit Pauline's keuken

### Ingrediënten

1 citroen, rasp van  
1/2 citroen, sap van  
1 el dille  
- peper  
4 zeebaarsfilets, met  
huid  
- zout, (zee-)

**Vorb. tijd:** - min.  
**Bereidingstijd:** - min.  
**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.

*Het staat op de kaart van vele restaurants, in kookprogramma's op tv komt het vaak voorbij en in foodmagazines wordt regelmatig een op de huid gebakken zeebaars gepubliceerd! Zeebaars is een delicaat visje met een pure en milde smaak. De vis leent zich goed om te bakken en dan het liefst op de huid. Dit vergt even wat aandacht, want het huidje moet wel krokant zijn. Een slap en nattig velletje zit niemand op te wachten. Als je dit rustig doet, kan er weinig mis gaan.*

Ontschub en ontgraat de zeebaars indien nodig (of laat dit door de visboer doen).  
Dep de zeebaars een beetje droog met een stukje keukenpapier en bestrooi deze aan weerszijden met peper en (zee)zout.  
Rasp de schil van de citroen over de filets (witte gedeelte) en sprenkel wat citroensap over de vis.  
Bestrooi de zeebaars tot slot met dille.  
Leg de vissen op de huid in een pan met olijfolie en gaar de vissen gelijkmatig.  
Beweeg de vis zo minimaal mogelijk en let goed op de verkleuring van de vis.  
Als de structuur niet meer geheel doorzichtig is, maar wit en nog een beetje glazig is de vis klaar (check de onderkant van de vis ook, de huid moet knapperig zijn!).

### Tip:

Serveer de op de huid gebakken zeebaars met aardappeltjes en gewokte spinazie met een sjalotje en knoflook.

## Paling in 't groen II.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 10  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ik hou van paling

### Ingrediënten

½ bs basilicum  
½ bs bieslook  
100 g boter, room-  
2 citroenen  
½ bs koriander  
1 tn knoflook  
¼ bs munt  
- olie, olijf  
30-40 st paling,  
gestroopt (6 cm)  
1 peper, rode  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
2 dl room  
1-2 sjalotjes  
½ bs waterkers  
1 sch wijn, droge witte  
- zout, zee  
½ bs zuring

### Bereiding.

Snijd de knoflook en de sjalotjes in kleine blokjes.  
Snijd de helft van de groene kruiden zeer fijn.  
Snijd de rode peper zeer fijn.  
Laat de boter uitbruisen.  
Bak de paling aan in de boter.  
Voeg de knoflook en sjalotjes toe.  
Blus de paling af met de witte wijn.  
Laat het even inkoken.  
Voeg de room toe.  
Voeg, als de paling gaar is, de groene gesneden kruiden en de rode peper toe.  
Breng de paling evt. nog verder op smaak met wat druppels citroensap en wat zout en peper.  
Plaats de stukjes paling in een diep bord.  
Besprenkel de overgebleven groene kruiden met wat olijfolie en citroensap.  
Serveer de kruidensla op de paling.

### Tip:

Serveer de paling met lekker vers gebakken zuurdesembrood.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Palingpizza.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
**IkHouVanPaling.nl**

### Ingrediënten

2-4 bld basilicum  
100 g kaas, oude, geraspte  
- olie, olijf-  
150 g palingfilet, gerookte  
- pesto alla Genovese  
- pizzadeeg of kant-en-klare dunne pizzabodem  
- tomaatjes, cherry-  
1 ui, rode, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Snij de tomaatjes doormidden en verwijder het zaad.

Marineer de tomaatjes minimaal 1 uur in de olijfolie en een snufje zout.

Snij de paling in stukken van ongeveer 1 cm breed.

Verwarm de oven voor op minimaal 220°C.

Bestrijk het deeg met de pesto.

Beleg het met de tomatenblokjes, de gesnipperde rode ui, de paling en als laatste de geraspte kaas.

Bak de pizza tot de randen mooi goudbruin en krokant zijn.

Garneer de pizza met een paar basilicumblaadjes.

### Tip:

Gebruik in plaats van pizzadeeg eens Flammkuchendeeg.

**Bereidingstijd: - min.**

**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**



## Pasta al uovo al salmone – Eierpasta met zalm.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Nvn.nl

### Ingrediënten

3 el crème fraîche  
15 g dille, verse  
50 g kaas, Parmezaanse  
1 el olie, olijf-  
½ paprika, rode  
150 g pasta all uovo  
(eierpasta)  
200 g zalm, rauwe

### Bereiding.

*Een supersimpel en snel te maken gerecht voor de niet-feestdagen; als je even geen tijd en/of zin hebt om lang in de keuken te staan en toch iets lekkers op tafel wilt zetten.*

*Ook als er ineens een stel onverwachte, maar uiteraard heel welkome gasten voor de deur staan is dit recept heel handig.*

*Want ook vrienden zijn er dol op.....*

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing in ruim water.

Stoom de zalm gaar (in een stoomoven of in een stoommandje) of pocheer de zalm in een natriumarme (vis)bouillon gaar (vocht net tegen de kook aanhouden, zalm is in 10 min. gaar).

Snijd de zalm in kleine stukjes.

Snijd de rode paprika in kleine stukjes en fruit deze even in de olijfolie.

Rasp de kaas en knip de dille.

Giet de pasta af.

Bewaar hierbij een klein gedeelte vocht.

Meng de zalm, de paprikastukjes, de kaas en de dille door de pasta.

Voeg naar smaak crème fraîche en voor de smeugheid een lepel kookvocht toe.

**Bereidingstijd:** 15-20 min.

**Calcium:** 519 mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** 33 g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** 353 mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.



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

### Ingrediënten

- azijn, balsamico, witte  
- basilicum, verse, fijngesnippt (flink veel)  
- olie, olijf-, extra vergine  
100 g olijven, Spaanse, zwarte, gehalveerd  
1 paprika, gele, in kleine blokjes  
1 paprika, groene, in kleine blokjes  
1 paprika, rode, in kleine blokjes  
300 g penne  
- peper, zwarte, versgemalen  
3 tomaten, rijpe, in blokjes gesneden  
3 blk tonijn, in zonnebloemolie, afgegoten en in vlokken  
1 ui, rode, fijngesnippt  
- zout

### Bereiding.

Kook de pasta in ruim water met zout naar smaak beetgaar.  
Spoel de pasta af met koud water.  
Meng er de overige ingrediënten doorheen.

### Tips:

Witte balsamico-azijn smaakt heel anders, frisser, dan rode balsamico-azijn. Witte balsamico kun je kopen bij goed gesorteerde delicatessenwinkels. Kun je geen witte balsamico vinden, gebruik dan witte wijnazijn. Je kunt de olijven weglaten uit het gerecht, als de kinderen daar niet van houden. Voor de volwassenen kun je ze los op tafel zetten. Wil je de pasta op zich wat meer smaak geven, kook hem dan niet met zout, maar met water waar je een paar vleesbouillonblokjes in opgelost hebt.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Poké bowl met zalm en avocado.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Deen

### Ingrediënten

½ avocado, in plakken  
1 el azijn, witte wijn-  
1 el mayonaise  
1 el olie, zonnebloem-  
65 g rijst, witte  
2 el sojasaus  
1 ui, lente-/bos-, in ringetjes  
100 g wortels, geraspt  
1 zalmfilet

### Bereiding.

Kook de rijst.  
Bestrijk de zalm rondom met olie.  
Verhit intussen een grillpan en grill hierin de zalm in ca. 4 min. rondom goudbruin (de zalm mag nog een beetje roze van binnen zijn).  
Meng de sojasaus, mayonaise en azijn tot een dressing.  
Spoel de rijst, zodra hij gaar is, even af onder koud water.  
Laat goed uitlekken en schep de rijst in een kom.  
Snijd de zalm in plakken.  
Verdeel de zalm, wortel, avocado en bosui over de rijst.  
Besprenkel naar smaak met de dressing.

**Vorb. tijd:** - min.  
**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 880  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** 62 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 53 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 8 g  
**Vezels:** 8 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 3,4 g

## Roodbaarsfilet met tomatencrumble.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: FreshlyFish.nl, Sanne Romkes, Wendy van der Geest**

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte  
3 el citroensap  
30 g kaas, Parmezaanse  
2 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
4 el paneermeel  
- peper, versgemalen  
1 hv peterselie, verse 2  
roodbaarsfilets  
1 hv rozemarijn, verse  
1 hv tijm, verse  
200 g tomaten, verse  
100 g tomaten, zongedroogde  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Rasp de knoflook en snijd de zongedroogde- en verse tomaten fijn.  
Scheep dit in een kom.  
Voeg 1 el olijfolie, de paneermeel, de geraspte Parmezaanse kaas en het citroensap toe.  
Snijd de verse kruiden klein en voeg die toe.  
Brenghet geheel op smaak met zout en versgemalen peper.  
Haal de roodbaars uit de verpakking en verdeel de tomatencrumble over de vis.  
Zet de vis voor ca. 15 min. in de oven.  
Garneer de vis met de peterselie.

### Tip:

Serveer de roodbaars met tomatencrumble met rijst of gebakken aardappelen.

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Oventijd: ca. 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**

## Rösti met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Smaak  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

½ zk Aviko Rösti Original  
½ bk crème fraîche (à 125 ml)  
75 g kaas, pizza- (zk à 150 g)  
2 el olie, olijf-, met basilicum  
- peper, versgemalen  
3 uitjes, bos-  
200 g zalmfilet  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.  
Snijd de zalm in stukjes.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak de rösti al omscheppend ca. 2 min.  
Haal de rösti van het vuur.  
Scheep er de zalm, bosuiringetjes en zout en peper naar smaak door.  
Vet een lage ovenschaal in.  
Scheep het röstimenssel erin.  
Strijk de crème fraîche erover uit.  
Strooi de pizzakaas erover uit.  
Schuif de schaal ca. 15 cm onder hete grill.  
Laat het gerecht in ca. 5 min. goudbruin en gaar worden.

### Tip:

Serveren met een Griekse salade.



Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 1005  
Eiwit: 42 g  
Groente: - g  
Koolhydraten: 55 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 67 g  
Onverzadigd: - g  
Verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer).



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Monique van W.**

---

### Ingrediënten

- gamba's  
- röstirondjes  
- sla  
- vinaigrette

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.  
Bak de röstirondjes 5 min. 200°C.  
Voeg de (bevroren) gamba's toe.  
Bak de röstirondjes en gamba's nog 7 min. op 200°C.  
Verdeel intussen de sla over de borden.  
Doe wat vinaigrette over de sla.  
Leg de gamba's op het slabedje.  
Voeg de röstirondjes toe.

## Salade van meerval.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Krabbetje.be

### Ingrediënten

1 augurk  
10 g boter  
600 g meerval  
- peper  
1/8 l sladressing, gebonden  
24 bld sla, veld-  
1/4 dl sladressing, heldere  
8 tomaten  
30 g uitjes, kleine witte  
1/2 dl visfumet  
1/2 dl wijn, Moezel-, droge witte  
- zout

### Bereiding.

Verdeel de meervalfilet in stukken van ca. 30 g en kruid de stukken met peper en zout. Wrijf een ovenschotel met boter in en bestrooi ze met de fijngesneden uitjes. Leg de meerval erop, overgieten ze met de wijn en de visfumet en zet de schotel 20 min. in een voorverwarmde oven (200°C). Neem de meervalstukjes uit de schotel en laat ze goed uitlekken. Overgiet ze met een deel van de gebonden sladressing en laat 10 min. marineren. Pel de tomaten, pureer ze in een mixer en kruid ze. Snijd de augurk in plakjes en meng ze met de heldere sladressing. Giet in het midden van elk bord tomatencoulis. Schik de gemarineerde stukjes meerval erop. Leg rondom wat gebonden sladressing en plakjes augurk. Versier de borden met wat blaadjes veldsla.

### Tip:

In plaats van meerval kunt u voor deze bereiding ook karper, snoekbaars of stevige Noordzeevis (zeeduivel, zeewolf...) gebruiken.

Bereidingstijd: - min.  
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

## Sambal goreng mossel – hete mosselen.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Salamat makan

### Ingrediënten

2 tn knoflook,  
fijngesneden  
1 tl laos  
1 zk mosselen, verse (2  
kg - nog in schelp)  
- nootmuskaat  
- olie, sla-  
- peper  
1 st prei, in ringen  
- sambal  
1 bs selderie, schone (6  
á 8 st.)  
1 tomaat, grote, in  
stukjes  
1 ui, grote, in ringen  
2 uien, grote,  
fijngesneden  
- zout

### Bereiding.

Was de mosselen.

Kook de mosselen in wat water met de uienringen, wat prei en de hele selderie.

Haal de mosselen, indien gaar, uit de schelp.

Laat de mosselen uitlekken.

Fruit de knoflook, de stukjes ui en de stukjes tomaat en sambal naar smaak in wat slaolie.

Voeg de mosselen er aan toe en maak af naar smaak.

Serveer de mosselen bij witte rijst of gewoon bij de borrel.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g



## Scampipakketjes met asperges.



**Menugang:** Hapjes, snackgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 5  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl.  
**Weight Watchers**

### Ingrediënten

500 g asperges, groene  
1 citroen  
250 g deeg, filo-  
1 kol gember  
½ kol kerriepoeder  
1 el kervel (vers of gedroogd)  
1 kol olie, plantaardige  
1 peper, chili-, rode  
- peper, versgemalen  
150 ml room (max. 15% vet)  
200 g scampi's, gepelde  
2 sjalotten  
- zout

### Bereiding.

Bereid het filodeeg zoals aangegeven op de verpakking.  
Was en schil de asperges en snijd ze in stukken.  
Snipper de sjalotten.  
Spoel de scampi's af en dep ze droog.  
Pers de citroen uit.  
Was de chilipeper, verwijder de zaadlijst en snijd hem in blokjes.  
Verhit olie in een pan en bak daarin de asperges, de sjalotten en de scampi's ca. 2 min. Schep de kervel en chilipeper erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper, 1 snf zout en 1 el citroensap.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Leg steeds 2 filodeeg-bladeren op elkaar. Leg het asperge-scampimengsel in het midden van de bladeren.  
Meng de room met de gember en de kerriepoeder en breng het op smaak met zout. Schep steeds een beetje crème op de vulling. Vouw de bovenste en onderste deegranden over de vulling.  
Vouw de deegranden aan de zijkant naar beneden zodat er rechthoekige pakketjes ontstaan.  
Leg de pakketjes op een met bakpapier bekleed bakblik.  
Bak de pakketjes ca. 20 min. in de oven.

### Tips:

Garneer de pakketjes evt. met verse kruiden en roze peperkorrels.  
Je vindt filodeeg in de betere supermarkten en in Turkse supermarkten.

Vorb. tijd: 20 min,  
Bereidingstijd: 25 min.  
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

## Schelpen uit de pan met Napolitaanse kruiden.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*\*  
**Snel-/ Slang**  
**Bron:** M & M Hamersma

---

### Ingrediënten

1 ciabatta  
1 citroen, sap van  
- olie, olijf-, extra  
vergine  
1 kg schelpen, zee-  
(vongole, kokkels,  
clams, etc.)  
1 sch wijn, witte  
- zout, zee-

### Napolitaanse kruiden:

2 tn knoflook  
½ bs oregano  
1 peper, rode

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

#### Napolitaanse kruiden:

Neem de blaadjes van de oregano.  
Was de peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in ringetjes.  
Pel de knoflook en snijd ze in plakjes.

Verwarm een scheut olijfolie in de pan en fruit de kruiden.

Doe de schelpen in de pan en blus ze met een scheut witte wijn.

De schelpen zijn klaar zodra ze open staan.

De schelpen die niet opengaan kunnen weggegooid.

Besprenkel de schelpen met citroensap en bestrooi ze met zout.

Zet de pan op tafel (de schelpen worden met de handen gegeten).

Serveer er een stuk ciabatta bij om in de pan te dopen.

## Scholfilet met amandelen en munt.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** 50Plus,  
GrandCruWijnen.nl,  
VisRecepten.nl

### Ingrediënten

100 g amandelen,  
blanke  
1/2 citroen, sap en rasp  
van  
1 tn knoflook, geperst  
2 el mayonaise  
3 el munt, verse,  
fijnggehakt  
3 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
4 scholfilets, grote  
4 el yoghurt, Griekse  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Wrijf de scholfilets in met zout en versgemalen peper en bestrijk de witte kant met citroensap en 2 el olijfolie.

Leg de scholfilets met de witte kant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat.

Hak de amandelen (in de keukenmachine) fijn en meng de knoflook, de munt en wat zout en versgemalen peper erdoor.

Meng er tot slot ook 1 el olijfolie door.

Verdeel het amandelmengsel over de scholfilets en druk het laagje licht aan.

Schuif de bakplaat in de oven en bak de scholfilets in 8-10 min. bruin en gaar.

Roer in een kom de Griekse yoghurt met de mayonaise, enkele druppels citroensap, de citroenrasp en wat zout en versgemalen peper tot een sausje.

Schenk het sausje in vier kleine glaasjes.

Serveer de scholfilets op ovale borden en zet de glaasjes met saus ernaast.

### Tips:

Lekker met gebakken aardappelpartjes en gestoomde broccoli of bospeen.

**Bereidingstijd:** 25-30 min.

**Oventijd:** 8-10 min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** 1575

**Energie kcal:** 375

**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

## Soles glacée - geglaceerde zeetong.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Carta-Dick, Hans Smit

### Ingrediënten

30 g bloem  
40 g boter  
1 citroen  
1 ei  
5 bld gelatine  
4 olijven, zwarte  
- peper, versgemalen  
2 el slagroom  
4 tongfilets.  
2½ dl visfumet  
¼ l wijn, witte  
1 sjalotje  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de visfumet.  
Week 4 blaadjes gelatine in wat water en los ze op in de visfumet.  
Laat deze afkoelen.  
Maak van 30 g boter en bloem een witte roux, door de boter te smelten en de bloem ineens toe te voegen.  
Roer dit goed door met een garde.  
Laat het vervolgens even koken en afkoelen.  
Sla de visfilets met de platte kant van een mes een beetje plat.  
Vouw ze dubbel, met de velkant naar buiten.  
Hak het sjalotje fijn.  
Beboter een ovenschaal.  
Bestrooi die met zout en peper en schep het sjalotje erin.  
Leg er dan de filets in.  
Voeg er 2 el slagroom en de wijn aan toe.  
Breng aan de kook en zet het dan 7 min. in een oven van 200°C.  
Haal de filets uit het vocht en laat ze afkoelen.  
Giet het vocht bij de roux en maak een gladde saus.  
Laat deze 15 min. koken op een zacht vuur.  
Week het overgebleven blaadje gelatine in wat water en voeg deze van het vuur af toe.  
Meng een eierdooier met 1 el slagroom en voeg deze ook van het vuur af bij de saus.  
Breng deze op smaak met zout en peper.  
Giet de saus door een zeef.  
Laat die afkoelen tot de gewenste dikte.  
Bestrijk de filets ermee en zet in de koelkast om de saus te laten opstijven.  
Snijd de olijven in plakjes.  
Versier de filets met de plakjes olijf.  
Giet er dan voorzichtig de gelatine over en zet ze weer in de koelkast.  
Laat de overgebleven gelatine stijf worden en hak deze.  
Snijd de citroen in schijfjes.  
Leg de filets op een serveerschaal.  
Leg er de gehakte gelei bij en een partje citroen.

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

## Stoere sardines.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Stank**  
**Bron:** Lifestyle

### Ingrediënten

8 laurierblaadjes  
2½ el olie, olijf-  
2 tl paprikapoeder  
8 sardines, geschubde  
met kop  
2 sinaasappels  
- zout, zee-

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pers 1 sinaasappel uit.  
Boen de andere sinaasappel schoon.  
Snijd de sinaasappel in dunne plakken.  
Halveer de dunne plakken sinaasappel.  
Snijd de sardines tot de staart open.  
Verwijder de ingewanden uit de sardines (de visboer wil dat ook voor u doen).  
Spoel de sardines schoon onder stromend water.  
Dep de sardines droog met keukenpapier.  
Leg elke sardine opengeklapt met het vel naar boven op het werkblad.  
Druk de vissen plat.  
Knip de graat vlak bij de start af.  
Verwijder de kleine graatjes uit het visvlees.  
Bestrooi de vissen van binnen met zout.  
Vouw de vissen weer dicht.  
Steek in elke vis 2 gehalveerde plakjes sinaasappel en 1 laurierblad.  
Meng de olie met de paprikapoeder.  
Bestrijk de vissen met het oliemengsel.  
Rooster de vissen op een gloeiende BBQ in 4 min. per kant bruin en gaar.  
Neem de vissen van het rooster.  
Druppel sinaasappelsap over de geroosterde sardines.

### Tip:

Lekker met stokbrood en een komkommersalade met een dressing van sesamolie, sinaasappelsap, vers korianderblad, peper en zout naar smaak en bestrooid met geroosterd sesamzaad.

## Tapasbordje.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: Spaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kook-**  
**schrift**

### Ingrediënten

**1 blk ansjovisfilets**  
**1 citroen**  
**1 pt kappertjes**  
**1 el olie, olijf-**  
**1 pk Pan Tostado (=**  
**toast)**  
**- peper**  
**4 tomaten, tros-, kleine**  
**1 tomaat, vlees-, zeer**  
**rijpe**  
**1 blk tonijn, naturel**  
**2 uitjes, rode, kleine**  
**- zout**

### Bereiding.

**Halveer de vleestomaat.**  
**Schep het vruchtvlees uit de vleestomaat.**  
**Druk het vruchtvlees met 1 el olijfolie tot**  
**puree.**  
**Bestrijk een deel van de toast met de**  
**tomatenpuree.**  
**Snijd de kleine tomaatjes in plakjes.**  
**Snijd de uien in ringen.**  
**Druk de uienringen uiteen.**  
**Beleg de ½ van de toast met plakjes tomaat en**  
**wat uienringen en schik er kruislings 2**  
**ansjovisfilets op.**  
**Snijd een dun plakje citroen af.**  
**Snijd het citroenplakje in puntjes.**  
**Garneer de toast met de citroenpuntjes.**  
**Beleg de andere ½ van de toast met een flinke**  
**schep tonijn en 1 tl kappertjes.**  
**Strooi wat paprikapoeder over de tonijn.**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## 'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2002-12**

### Ingrediënten

2 stgl bleekselderij  
1-2 el citroensap  
1 bk garnalen, cocktail-  
(125 g)  
2 tn knoflook  
- peper  
2-3 el sojasaus, Japanse  
1 bk tuinkers  
1 venkel  
1 pt visfond (380 ml)  
1 dl wijn, droge witte  
1 zalmhaasje, Schots  
- zout

### Bereiding.

Snijd de venkel en bleekselderij in grove stukken.  
Pel en halveer de knoflook.  
Leg de venkel, bleekselderij en knoflook in soeppan.  
Schenk er de wijn, fond en 4 dl water bij. Breng het geheel zachtjes aan de kook.  
Laat de bouillon afgedekt ca. 20 min. trekken.  
Zeef de bouillon boven een andere grote pan (de groenten worden niet meer gebruikt).  
Breng de bouillon op smaak met zout, peper, sojasaus en eventueel wat citroensap.  
Laat de bouillon snel afkoelen en bewaar de bouillon tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Verwarm de bouillon opnieuw.  
Snijd de garnalen in kleine stukjes en de zalm in kleine blokjes.  
Knip de tuinkers af en meng de tuinkers met garnalen en zalm.  
Verdeel de visgarnituur over vier diepe borden.  
Schenk de hete bouillon in een theepot.  
Serveer de borden.  
Schenk aan tafel de bouillon over de visgarnituur.

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 240**  
**Eiwit: 22 g**  
**Koolhydraten: 3 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Tilapiafilet in mosterdboter.



**Menugang:** -  
**Keuken:** IJslandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Aldi

### Ingrediënten

100 g boter  
2 el citroensap  
1 el mosterd  
- peper  
2 el peterselie, gehakte  
4 tilapiafilets  
100 ml wijn, witte,  
droge  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bedruppel de tilapiafilets met citroensap.  
Kruid de tilapiafilets met peper en zout.  
Vet een schaal in met de helft van de boter.  
Doe de helft van de wijn in de schaal.  
Leg de tilapiafilets in de wijn.  
Dek de schaal af met aluminiumfolie.  
Gaar de tilapiafilets in de voorverwarmde oven gedurende 10-12 min.  
Roer in een ruime pan de overige boter en de resterende wijn met de mosterd door elkaar.  
Verhit de saus even.  
Verdeel de vis over voorverwarmde borden.  
Schenk de mosterdboter over de filets.  
Bestrooi de filets met peterselie.



## Tilapiafilet met bacon.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

4 pl bacon  
1 el bloem, tarwe-  
30 g boter  
1 citroen, uitgeperst  
- peper  
2 el peterselie, verse,  
fijngenhakt  
4 tilapiafilets  
(diepvries), ontdooid  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 800  
**Energie kcal:** 190  
**Eiwit:** 23 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Dep de vis goed droog.  
Druppel het sap over de vis.  
Laat de vis 10 min. liggen.  
Dep de vis met keukenpapier droog.  
Bestrooi een zijde van de filets met peper en zout.  
Haal deze zijde door de bloem.  
Leg de vis met de bebloemde zijde op een plank.  
Leg op elke filet een plak bacon.  
Steek de bacon vast met een cocktailprikker.  
Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.  
Bak de vis eerst op de baconzijde.  
Keer de vis met behulp van een spatel om.  
Bak ook de andere zijde bruin en de vis gaar.  
Bestrooi de vis met de peterselie.

### Tip:

Lekker met aardappelpuree en gekookte broccoli gearneerd met amandelschaafsel.

## Tomaat, ansjovis en kaastosti.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Philips**

### Ingrediënten

**6 ansjovisjes**  
**4 sn brood, wit-**  
**2 el kaas, Parmezaanse,**  
**geraspte**  
**- oregano**  
**- paprikapoeder**  
**1-2 tomaten, in plakjes**  
**gesneden**

### Bereiding.

**Verdeel de plakjes tomaat, de ansjovisjes en de geraspte kaas over 2 sn brood.**  
**Strooi wat paprikapoeder over de sneetjes.**  
**Strooi wat oregano over de sneetjes.**  
**Leg de 2 overige sneetjes op de belegde sneetjes.**  
**Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.**

### Tip:

**Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood!**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Tonijnsalade.



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

### Ingrediënten

5 augurkjes  
- dille  
2 stngl bleekselderij  
1 kblk tonijn op olie

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat de tonijn uitlekken, vang de olie op.  
Was de stengels bleekselderij en snijd ze in kleine stukjes.  
Snijd de augurkjes in plakjes.  
Meng de tonijn met bleekselderij en augurk.  
Maak een sausje van 1 el van de opgevangen olie, 1 tl augurkenvocht en wat dille.

## Viscocktail van ansjovis en tonijn.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

3 ansjovisfilets (blik à  
48 g Deepblue)  
½ komkommer  
12 olijven, zwarte,  
zonder pit  
100 g tonijn, naturel  
(blik à 200 g John West)  
2 el yoghurt

### Bereiding.

Spoel de ansjovisfilets met water af.  
Laat de ansjovisfilets uitlekken.  
Hak de ansjovisfilets fijn.  
Halveer de komkommer in de lengte.  
Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer.  
Snijd de helft van de komkommer met een  
kaasschaaf in lange repen.  
Snijd de rest van de komkommer in blokjes.  
Meng in een kom de ansjovis, tonijn, yoghurt en  
komkommerblokjes.  
Halveer 10 olijven.  
Maak op 2 bordjes een bedje van komkommer-  
repen.  
Verdeel de viscocktail over de komkommer-  
repen.  
Leg op elk bordje een hele olijf midden op de  
viscocktail.  
Garneer de viscocktail met de rest van de  
olijven.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Viscurry met gember en koriander.



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

### Ingrediënten

2 el chilisaus, zoete  
1 cm gemberwortel, verse, geraspt  
600 g kabeljauwfilet  
1 tn knoflook  
½ tl komijn, gemalen (djinten)  
15 g koriander, verse, grof gehakt  
1 el limoensap  
200 ml melk, kokos-  
3 el olie, zonnebloem-  
2 pepers, rode, van zaadjes ontdaan  
2 sjalotten  
1-2 el vissaus, Thaise

### Bereiding.

Maal in een keukenmachine de sjalot, rode peper, knoflook, gember, koriander, komijn, chilisaus en limoensap tot een grove pasta of snijd de ingrediënten fijn en wrijf ze in een vijzel tot grove pasta.  
Bak de currypasta 4 min. zachtjes in de olie in een wok of hapjespan.  
Roer de kokosmelk erdoor en laat 1 min. mee warmen.  
Breng de curry op smaak met vissaus.  
Snijd de kabeljauw in 4 gelijke stukken en leg ze in de currysous.  
Laat de vis in 5-6 min. gaar worden (halverwege voorzichtig draaien).

### Tip:

Serveer de viscurry met witte rijst en Chinese kool.

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 265**  
**Eiwit: 28 g**  
**Koolhydraten: 9 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 13 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Vissticktosti met ravigotesaus.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Deen

### Ingrediënten

3 augurkjes, zoetzure,  
kleine, in blokjes  
2 sn brood, casino-, wit  
1 el crème fraîche  
1 pl kaas, jonge  
1 el kappertjes, fijn-  
gehakt  
1 el mayonaise  
4 tl mosterd  
3 el olie, zonnebloem-  
1 el peterselie, fijn-  
gehakt  
3 vissticks

### Bereiding.

Verhit 2 el zonnebloemolie en bak hierin de vissticks aan beide kanten goudbruin.  
Besmeer 1 snee casinobrood met 2 tl mosterd en leg de jonge kaas erop.  
Leg de vissticks erop en leg er nog 1 snee casinobrood bovenop.  
Verhit 1 el zonnebloemolie in een schone pan en bak hierin de tosti aan beide kanten goudbruin.  
Meng intussen voor de saus de mayonaise met de crème fraîche, de augurk, de kappertjes, 2 tl mosterd en de peterselie.  
Serveer de tosti met de ravigotesaus.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**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

## Witte vis met prei en kerrieroom.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**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)

### 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.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 428

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 29 g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** 11,5 g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Zalm in een potje met crostini.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo.com

### Ingrediënten

1 baguette, afbak-  
1 el dille  
1 tl kappertjes  
5 el olie, olijf-  
- peper, snufje  
1 el wijn, witte, droge  
180 g zalm, gerookte  
- zout, (zee-), snufje  
150 g zuivelspread,  
naturel

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pureer in de hakmolen van de staafmixer de zalm fijn.  
Scheep 100 g zuivelspread met de wijn, de dille en peper naar smaak erdoor.  
Scheep de zalmspread in de potjes of glaasjes en strijk glad.  
Verdeel de rest van de zuivelspread erover en strijk weer glad.  
Bestrooi met de kappertjes en peper naar smaak.  
Bewaar de potjes of glaasjes tot serveren in de koelkast.  
Snijd de baguette in dunne sneetjes (afbakken is niet nodig!).  
Verhit in een ruime koekenpan steeds een scheut olijfolie en bak de sneetjes brood aan beide kanten goudbruin en krokant.  
Bestrooi de crostini met (zee)zout en leg ze op een schaal.  
Bak zo alle sneetjes.  
Zet de potjes of glaasjes op de borden en leg er de crostini bij.



## Zalm met preipasta.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl,  
Weight Watchers**

### Ingrediënten

1 kol kurkuma  
1 kol olie, plantaardige  
100 g pasta, ongekookte  
(papardelle/brede  
lintpasta)  
- peper, grofgemalen  
500 g prei  
1 kol sap, citroen-  
280 g zalm (2 filets)  
- zout

### Bereiding.

Kook de papardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de prei in ringen, voeg ze ca. 4 min. vóór het einde van de kooktijd van de pasta toe en laat ze mee garen.

Besprenkel de zalmfilets met citroensap. Kruid ze met grof gemalen peper en zout.

Verwarm de olie in een antiaanbakpan en bak de zalmfilets ca. 5-10 min.

Verfijn het pasta-preimengsel met ½ koffielepel kurkuma.

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel het over 2 borden en serveer het met de zalm.

**Vorb. tijd: 15 min.**

**Bereidingstijd: 40 min.**

**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**

## Zalm spiesen met gepofte zoete aardappel.



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

### Ingrediënten

4 aardappelen, zoete  
4 el boter, zeezout-  
1 citroen  
2 el olie, olijf-  
4 pl spek, gerookt  
2 venkels  
345 g zalmstaarten,  
zonder huid  
  
4 satéprikkers

### Bereiding.

Halveer de zoete aardappelen in de lengte en snijd ze aan de snijkant kruislings in, zodat er een ruitpatroon ontstaat.

Besprenkel de snijkanten met 1 el olie.

Rooster de aardappelhelften met de snijkanten naar boven in 25 min. gaar op de barbecue met het deksel dicht; keer ze de laatste 5 min.

Snijd intussen de venkel in parten en leg ze in een aluminium schaal.

Besprenkel de venkel met de rest van de olie. Halveer de citroen en leg die bij de venkel in de schaal.

Rooster de venkel in de schaal op de barbecue in 20 min. gaar.

Snijd de zalmstaarten in 12 gelijke stukken.

Wikkel om 4 stukken een plakje spek.

Rijg aan de satéprikkers telkens 3 stukken zalm, zorg dat een stukje omwikkeld met spek in het midden zit.

Gril de spiesen in 7-8 min. gaar; keer ze halverwege.

Verdeel de zalmspiesen met de venkel en zoete aardappel over 4 borden.

Knijp de citroen uit boven de venkel.

Verdeel de boter over de zoete aardappel en serveer.

**Bereidingstijd: 30 min.**

**Oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 544**

**Eiwit: 21 g**

**Koolhydraten: 35 g**

**w/v suikers: 11 g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 34 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: 12 g**

**Vezels: 7 g**

**Groente: 125 g**

**Zout: 1,2 g**

## Zalm uit de oven met gele paprikasaus.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: C1000**

### Ingrediënten

2 el bieslook, verse  
10 g boter  
1½ dl bouillon,  
tuinkruiden- (tablet)  
1 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
1 paprika, gele  
- peper, versgemalen  
1 dl room, culinair  
500 g zalmfilet  
- zout

### Bereiding.

Knip de bieslook klein.  
Haal het zaad uit de paprika en halveer hem.  
Snipper de knoflook.  
Rooster de paprika met de bolle zijde naar boven in een voorverwarmde oven in ± 25 min. gaar.  
Verpak hem in een plastic zakje en laat het 10 min. liggen.  
Trek het velletje eraf en pureer het vruchtvlees met een staafmixer.  
Bestrijk de zalm met de olie.  
Bestrooi de zalm met peper en zout naar smaak.  
Laat de zalm in een voorverwarmde oven (200°C) in ± 15 min. gaar worden.  
Smelt intussen de boter met de knoflook.  
Voeg de paprikapuree toe en bak alles 1 min. op een hoog vuur.  
Schenk de bouillon en de room erbij.  
Breng alles aan de kook.  
Roer de bieslook erdoor.  
Serveer de saus met de zalm.

### Tip:

Lekker met tagliatella en geroosterde courgetteplakken met Parmezaanse kaassnippers.

Vorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: 40 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1575  
Energie kcal: 375  
Eiwit: 26 g  
Koolhydraten: 2 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 29 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.



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

### Ingrediënten

2 avocado's, rijpe  
½ blk bouillon, groente-  
250 g bulgur  
1 bs koriander, blaadjes,  
grof gehakt  
- olie, olijf-  
- peper, chili-, uit de  
molen  
2,7 dl water  
600 g zalm  
- zout, zee-

### Voor de dressing:

1 tl honing  
1 limoen, geraspte schil  
(+ beetje sap)  
200 g yoghurt, Griekse

### Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de limoenyoghurt en breng de yoghurt op smaak met limoensap. Kook de bulgur in een kleine 10 min. in de bouillon gaar, dek de pan af en houd de bulgur warm.

Snijd de avocado in kleine blokjes.

Meng de avocado met de bulgur en de grof gehakte koriander.

Breng op smaak met zeezout en chilipeper.

Snijd de zalm in blokjes en bak ze kort in olijfolie in een koekenpan.

Breng op smaak met zout en peper.

Maak de salade op met de blokjes zalm en serveer met limoenyoghurt.

Garneer tot slot met een beetje chilipeper uit de molen of Sumak als je dat hebt.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Zalmfilet met olijf en bosui.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: C1000**

### Ingrediënten

- barbecuesaus  
1 olijf, zwarte, in ringetjes  
1 ui, bos-, in ringetjes  
- viskruiden  
1 zalmfilet

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Vet het pannetje licht in.  
Verhit het pannetje.  
Bestrooi intussen het zalmfiletje met wat viskruiden.  
Bak het zalmfiletje snel aan beide kanten bruin.  
Doe het zalmfiletje over op u bord.  
Bak de bosui en olijf even aan.  
Laat de bosui en olijf op het zalmfiletje glijden.  
Doe er een toefje barbecuesaus op.

## Zalmmousse II.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-5  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tante Kitty

### Ingrediënten

1 kp azijn  
- citroensap  
2-3 eieren, gekookte,  
kleine  
3-4 bl gelatine, witte  
½ kp mayonaise  
- peper  
½ kp room, zure  
1 gbl zalm, rose  
- zout

### Bereiding.

Laat de gelatine weken in ruim koud water.  
Kook de eieren hard.  
Laat de zalm uitlekken.  
Verwijder vet, graten en velletjes van de zalm.  
Prak de zalm fijn.  
Roer de mayonaise, room, kruiden, ketchup en een beetje zout door de zalm.  
Verwarm de azijn tot het kookpunt.  
Los de de uitgeknepen gelatine op in de azijn.  
Laat de azijn afkoelen.  
Snijd de olijven in dunne plakjes.  
Roer de olijven en de azijn door het zalmmengsel.  
Breng de zalmmousse op smaak met peper, zout, citroensap en ketchup.  
Vul een met olie ingevette vorm met de helft van het mengsel.  
Leg de gehalveerde eitjes met de bolle kant onder op het mengsel.  
Bedenk de eieren met de rest van de moes.  
Druk het geheel een beetje aan.  
Doe folie over de vorm.  
Laat de mousse minstens 6 uur in de koelkast opstijven.  
Leg voor het opdienen de vorm even in heet water.  
Maak eventueel de randen van de vorm even los met een mes.  
Stort de zalmmoes op een bord.  
Versier de zalmmousse met partjes citroen en stukjes olijf.  
De olijven kunnen vervangen worden door stukjes zoetzure augurk.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Zalmrolletjes.



**Menugang:** Hapjes,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder  
200 g Mon Chou  
1 el oregano  
1 tl paprikapoeder  
1 el peterselie  
200 g zalm, gerookte

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat de Mon Chou zacht worden.  
Men de Mon Chou goed met de oregano,  
knoflookpoeder, peterselie en paprikapoeder.  
Leg 2 stukken aluminiumfolie op een werkvlak.  
Spreid op beide, naast elkaar, de zalm uit in een  
rechthoek van ca.15 cm breed en 25 à 30 cm  
lang.

Verdeel het Mon Chou-mengsel over beide  
zalmrechthoeken.

Rol (m.b.v. de folie) de zalm in de lengte op en  
draai de uiteinden van de folie dicht.

Leg de rol minimaal 1 uur in de diepvries om op  
te stijven.

Snijdt de rol in plakjes van ongeveer 1 cm.

Laat de rolletjes op kamertemperatuur komen.

## Zalmsteak met witlof en witte wijnsaus.



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

### Ingrediënten

1 tl azijn, wijn-, witte  
115 g boter  
1 el olie, olijf-  
1 sjalotje  
3 el slagroom  
½ tl suiker  
1 dl vermout, droge, witte  
½ pt visfond (à 380 ml)  
1 dl wijn, droge, witte  
6 str witlof  
4 zalmsteaks (à ± 70 g)

**Bereidingstijd:** 10-15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 330  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 1 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 33 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pel het sjalotje.  
Snipper het sjalotje fijn.  
Snijd 100 g boter in blokjes.  
Laat het sjalotje, de fond, de vermout en de wijn in een pan op hoog vuur in ± 15 min. tot ± 1 dl inkoken.  
Zeef de saus boven een hoge pan.  
Klop met een staafmixer of garde de boterblokjes door de saus.  
Was de struikjes witlof.  
Maak de witlof schoon.  
Snijd de witlof in repen van 1 cm en halveer die.  
Verhit de olie en de rest van de boter in een wok of koekenpan.  
Roerbak het witlof ± 2 min. in de wok  
Voeg de suiker en de azijn toe aan het witlof.  
Verwarm het geheel nog ± 1 min.  
Laat intussen de zalmsteaks goed warm worden.  
Verwarm de saus opnieuw en schep de slagroom er door.  
Scheep het witlof in het midden van een schaal.  
Scheep de saus om de witlof.  
Leg de warme zalm er bovenop.

### Tip.

Serveren met gekookte minikrieltjes.



## Zalmtomaten.



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

### Ingrediënten

4 sn brood, wit-casino  
8 el sandwichspread,  
zalm  
30 g sla, rucola-  
4 tomaten  
50 g zalmsnippers

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 250  
**Eiwit:** 10 g  
**Koolhydraten:** 28 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de tomaten.  
Snijd ze en in dunne plakjes.  
Verdeel de helft van rucola over vier borden.  
Leg er een plakje tomaat op.  
Besmeer de tomaat met sandwichspread,  
Leg er een plakje tomaat op.  
Beleg het met zalmsnippers en blaadje rucola.  
Leg er een plakje tomaat op.  
Blijf dit zo herhalen tot de tomaat op is.  
Eindig met een lepeltje sandwichspread  
Rooster het brood lichtbruin.  
Snijd het brood diagonaal door.  
Serveer de tomaten met geroosterd brood.

### Wijntip:

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen.

## Zarzuela.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** Mawi

### Ingrediënten

50 g amandelen, ontvelde, gemalen  
1 tl citroensap  
50 g ham, rauwe, in reepjes gesneden  
500 g kabeljauwfilet  
4 tn knoflook, uit de knijper  
1 laurierblad  
250 g mosselen  
1 dl olie, olijf-  
2 paprika's, rode  
½ peper, Spaanse, zonder zaden, fijngesneden  
1 tl peper, zwarte, gemalen  
500 g schelvisfilet  
2 tomaten  
2 uien, in ringen gesneden  
4 dl wijn, witte, droge

### Bereiding.

Bestrooi de vis met wat zout.  
Verhit de olie in de paella-pan.  
Fruit de ui en de knoflook in de olie lichtgeel.  
Snijd de paprika in ringen.  
Verwijder de zaadlijsten en zaadjes uit de paprika.  
Snijd de tomaten in vieren.  
Verwijder de zaadjes van de tomaten.  
Hak het vruchtvlees van de tomaten fijn.  
Laat de paprika, tomaten en Spaanse peper 5 min. met de ui en de knoflook mee fruiten.  
Voeg dan de ham, amandelen, laurier, zout en peper toe.  
Laat het mengsel inkoken.  
Giet er daarna 5 dl water, de wijn en enkele druppels citroensap bij en roer alles goed om.  
Voeg de vis toe.  
Laat het geheel 8 min. koken.  
Voeg de gewassen mosselen toe (geen open exemplaren!) en laat nog 5-6 min. koken.  
Serveer de zarzuela in de pan.

### Tip:

Deze schotel kan gevarieerd worden met vele vissoorten en schaaldieren, zoals garnalen, tarbot, langoustines, krab en inktvis.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Zeebaars in zoutkorst met ratatouille en tartaarsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** 24kitchen.nl, John Gerdse

### Ingrediënten

#### Voor de zeebaars in zout:

1 citroen  
5 eieren  
- peper, versgemalen  
4 bld salie  
4 tk tijm  
1 zeebaars (ca. 1 kg)  
- zout  
2 kg zout, zee-, grof

#### Voor de ratatouille:

1 courgette  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
- peper, versgemalen  
2 tn knoflook  
- olie, olijf-  
4 drp tabasco, rode  
1 tk tijm  
3 tomaten  
300 ml tomatensaus  
2 uien, grote  
- zout

### Bereiding.

#### Zeebaars in zout:

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Droog de binnenwand van de zeebaars met keukenpapier en bestrooi met zout en peper.  
Snijd de citroen in plakjes.  
Verdeel de kruiden en citroen over de binnenwand.  
Leg bakpapier op een bakplaat.  
Splits de eieren en kluts het eiwit.  
Meng de eiwitten met het grove zout en maak een laagje van ca. 1 cm op bakpapier.  
Leg de vis erop en bekleed de vis met de rest van het zout.  
Bak de vis ca. 30 min. in de oven.

#### Ratatouille:

Pel en snijd de uien en knoflook in grove stukken.  
Verwarm olijfolie in een pan en fruit de uien en knoflook.  
Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in repen.  
Snijd de courgette in stukken en bak de paprika's en courgette kort mee.  
Breng op smaak met zout, peper en tijm.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Voeg de tomatensaus, tabasco en tomaten toe en laat op laag vuur ca. 10 min. garen.

#### Tartaarsaus:

Pel en snipper de ui.  
Hak de kappertjes, peterselie en augurk fijn.  
Halveer de limoen.  
Meng de mayonaise met de ui, kappertjes, peterselie en augurken en breng op smaak met tabasco, limoensap, zout en peper.

#### Tenslotte:

Sla met de achterkant van je mes of een kleine hamer de zoutkorst los. Serveer de groente en tartaarsaus apart.

**Ingrediënten (vervolg)**

**Voor de tartaarsaus:**

2 augurken  
2 el kappertjes  
1 limoen  
300 ml mayonaise  
- peper, versgemalen  
½ bs peterselie  
2 drp tabasco, rode  
1 ui  
- zout

---

**Bereidingstijd: 60 min.**

**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**

## Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gabriele Sponza

### Ingrediënten

#### Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-  
- bouillon, vlees-  
1/2 gls kaas,  
Parmezaanse  
1 kp olie, olijf-  
1 1/2 gls rijst, risotto-  
1 ui  
1 kp wijn, witte  
4 zeebaarsfilets

#### Voor de tomaat-venkelsalade:

1 bs bladpeterselie  
4 blk feta  
3 el kaas, Parmezaanse  
1 tn knoflook  
1 kp olie, olijf-  
2 tomaten  
2 venkels

### Bereiding.

#### Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.  
Pel en snipper de ui.  
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.  
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien circa 2 min.  
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de alcohol is vervlogen.  
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer de wijn is weggetrokken en roer de bouillon door de rijst.  
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.  
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie aan beide kanten bruin.

#### Tomaat-venkelsalade:

Snijdt de venkel in dunne plakken.  
Snijdt de tomaten in lange smalle stukken.  
Snijdt de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse kaas in kleine stukjes.  
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse kaas samen met de olijfolie in een keukenmachine tot het een pesto is.  
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een matig vuur totdat deze zacht is.  
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar de stukken tomaat op en daarna de feta.  
Schenk de pesto erover.  
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.  
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en roomboter bij de rijst en roer het geheel.  
Schep de risotto op vier borden en leg daar de zeebaars op.  
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

Vorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: - min.  
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

## Zoete aardappel-boerenkoolstamppot met gegrilde zalm.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen, zoete  
900 g boerenkool, gesneden boerenkool  
2 el kappertjes  
2 el kappertjesvocht  
3 el olie, olijf-  
1 snf peper  
300 g zalmfilet met huid

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 610**  
**Eiwit: 28 g**  
**Koolhydraten: 73 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 20 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Breng de boerenkool met een bodem water aan de kook.

Kook 5 min.

Schep de zoete aardappelen door de boerenkool, voeg zo veel water toe dat alles is bedekt en breng opnieuw aan de kook.

Kook de aardappelen en boerenkool in 15 min. gaar.

Verhit de grillpan.

Bestrijk de zalmfilets met 1 el olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.

Grill de zalmfilets 4 min. op de huid, keer de vis met een spatel om en grill de andere kant nog 1 min.

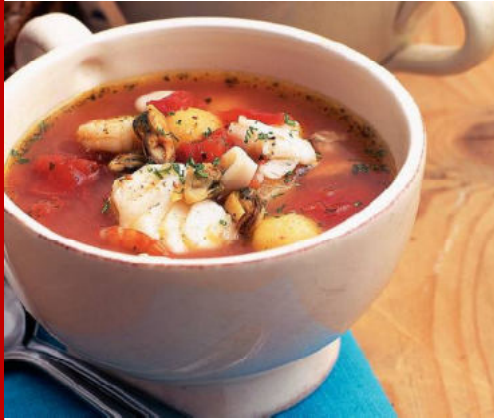
Giet de aardappelen met de boerenkool af en stamp tot een grove puree.

Voeg de laatste 2 el olijfolie, de kappertjes en het kappertjesvocht toe.

Breng de stamppot op smaak met peper.

Verdeel de stamppot over 4 diepe borden en leg de zalmfilets erbij.

## Zuid-Franse vissoep.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2005-8, Carta-Dick

### Ingrediënten

1 bouillontablet, vis-  
150 fruits de mer (zeevruchten)  
200 g kabeljauwfilet, in stukken  
1 tn knoflook, gesnipperd  
350 g krieltjes  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 bl tomatenblokjes (400 g)  
100 ml wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Verhit de helft van de olie in een soeppan. Fruit hier de knoflook in gedurende 1 min. Voeg de krieltjes toe aan de knoflook. Schenk er de witte wijn, de tomatenblokjes (incl. vocht) en 250 ml water bij. Verkruimel het visbouillontablet erboven. Breng het geheel aan de kook. Laat de soep 10 min. afgedekt en op een laag vuur koken. Leg de kabeljauw 5 min. in de soep en laat die meegaren. Roer in de laatste minuut de fruits de mer en de rest van de olie door de soep. Laat de fruits de mer kort meewarmen. Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper en verdeel die over twee diepe borden/kommen.

### Tip:

I.p.v. kabeljauw kan voor dit recept andere witvis gebruikt worden.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 480  
Eiwit: 35 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 18 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Snel / Slang**

**Bron: AllerHande, Carta-Johan**

### Ingrediënten

75 g coppa di Parma

15 g dille, verse

2 tn knoflook

1 kg mosselen, verse, panklare

1 el olie, olijf-

- peper, versgemalen

150 g prei

200 ml room, geslagen

300 g tagliatelle, zwarte

100 ml Vermouth, witte

- zout, (zee-)

### Bereiding:

Verhit de olie in een mosselpan en bak de coppa di Parma zachtjes uit.

Bak de knoflook en de prei 1 min. mee.

Voeg de mosselen en Vermouth toe.

Leg de deksel op de pan en kook de mosselen in ca. 10 min. gaar.

Giet de mosselen boven een hapjespan af.

Schenk de room bij het mosselvocht en kook dit op middelhoog vuur in tot er nog ca. 200 ml vocht over is.

Proef de saus en breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.

Haal intussen  $\frac{3}{4}$  deel van de mosselen uit de schelp.

Leg de gepelde en ongepelde mosselen en de stukjes coppa die in het vergiet zijn achtergebleven, in de saus en bewaar de saus evt. tot gebruik in de koelkast.

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verwarm de saus met de mosselen.

Schep enkele eetlepels van het kookvocht van de pasta bij de mosselen.

Giet de pasta af en doe de pasta terug in de pan.

Schep de mosselen met saus door de pasta.

Verdeel de pasta over 4 warme diepe borden en strooi de toefjes kruiden erop.



**Coppa di Parma**

**Bereidingstijd: 30 min.**

**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**



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun... **Blind Stg. Elephant Experience** U ook???

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

Compressed by  PDF24