



*Ruud 's Kookboek*

***Ansjovisrecepten II v0.3***

## **Inhoudsopgave.**

<b>Gestoofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus. ....</b>	<b>3</b>
<b>Gevulde aubergines met ansjovis. ....</b>	<b>4</b>
<b>Salsa verde - barbecue. ....</b>	<b>5</b>
<b>Gebruikte afkortingen.....</b>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

## Gestoofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus.



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

### Ingrediënten

1 el amandelschaafsel  
5 ansjovisfilets, in olijfolie, fijngehakt  
2 tn knoflook, fijngehakt  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, rode, in reepjes  
2 el peterselie of basilicum, grofgehakte  
600 g tarbotfilet, zonder vel  
2 bl tomatenblokjes (à 400 g)

Bereidingstijd: < 30 min.  
Grill-/oventijd: 15 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 355  
Energie kcal: 84  
Eiwit: 17 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 1,8 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak de ansjovisfilet met de knoflook 3 min. op een laag vuur.  
Voeg de paprika toe en bak die 2 min. mee.  
Voeg de tomatenblokjes met het sap toe en kook het in 8-10 min. tot een dikke tomatensaus.  
Verwarm intussen de oven voor tot 180°C.  
Brenge de tomatensaus op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.  
Schep de helft van de saus in de ovenschaal.  
Snijd de tarbotfilet in stukken en leg ze in de ovenschaal.  
Schep er de rest van de saus over.  
Dek de schaal af met aluminiumfolie.  
Stoof de tarbotfilet in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.  
Rooster intussen in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin.  
Bestrooi de visschotel met de peterselie of het basilicum en het amandelschaafsel.

### Tips:

Lekker met ciabatta of verse lintpasta.  
Bereid de ovenschotel voor en bewaar hem afgedekt in de koelkast.

## Gevulde aubergines met ansjovis.



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

### Ingrediënten

8 ansjovisjes  
2 aubergines  
1 kaneelstokje  
2 tn knoflook  
1 laurierblaadje  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 bs peterselie  
3 tomaten, middelgrote  
1 ui  
- zout

**Bereidingstijd:** 45 min.  
**Grill-/oventijd:** 30 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.

Hol de aubergines een beetje uit en bewaar het prutsel.

Verwarm de olie in een steelpan, snipper de ui en bak ze 5 min. op een laag vuur. Blancheer de tomaten en snijd ze daarna klein.

Voeg de aubergineprut en de gesnipperde knoflook toe aan de uien en laat ze even mee bakken.

Voeg dan de tomaten, de fijngesneden peterselie, het kaneelstokje en het laurierblaadje toe.

Laat het geheel zo'n 20 min. pruttelen en haal dan het kaneelstokje en het laurierblaadje er uit.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Vet een grote ovenschaal in, vul de aubergines met het mengsel, leg de ansjovisjes eroverheen en laat de aubergines in 30 min. gaar worden.

## Salsa verde - barbecue.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Vale Berral García**

### Ingrediënten

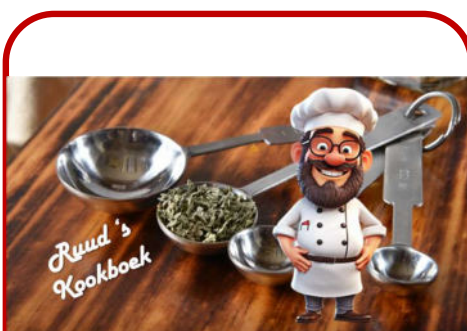
**2 ansjovisfilets, fijn-  
gehakt**  
**2 el azijn, wijn-, rode**  
**2 el kappertjes,  
fijngehakt**  
**2 tn knoflook, geperst**  
**1 tl komijnzaadjes,  
geroosterde**  
**1 bs koriander,  
fijngehakt**  
**100 ml olie, olijf-**  
**2 tl oregano, gedroogde**  
**2 tl paprikapoeder,  
gerookte**  
**½ peper, rode,  
fijngehakt (zonder  
zaadjes)**  
**1 bs peterselie, fijn-  
gehakt**  
**1 el suiker, bruine**  
**½ ui, rode, gesnipperde**

### Bereiding.

Hak alles in hapklare stukken en doe alles, op de vloeistoffen na, in een keukenmachine. Hak alles goed fijn en voeg dan, terwijl de keukenmachine draait, de olie en azijn toe. Speel met de balans zoet/zout en doe er indien nodig meer zout bij. Gebruik de salsa direct of dek het af en bewaar het in de koelkast.

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

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

