



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Gegrilde tilapia met grove tomaten-tampenade.....	5
Patja van tilapia - basisrecept.	6
Tilapia uit de oven met een honing-sojasausje.....	8
Tilapiafilet in mosterdboter.	9
Tilapiafilet met bacon.	10
Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat.....	11
Visspiesen met mangomosterd.	12
Witte vis met prei en kerrieroom.	13

Gebruikte afkortingen.



v1.2

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
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot



v1.2

Afkorting	Betekenis
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
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)

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

Patja van tilapia - basisrecept.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koen Kamphuys & Gusta Harderwijk

Ingrediënten

2-3 bouillonblokjes
250 g cassave, gedroogde, bittere (of 750 g (diepgevroren) geraspte zoete cassave)
1 el olie
1 peper, hete (bijv. madame Janet of adyuma; evt. Spaanse peper of lombok rawit)
500 g tilapia, schoongemaakte
½ ui
- zout, aji-no-moto of ve-tsin, naar smaak (- evt. wat azijn of citroensap)

Bereiding.

Patja, ook bekend als kokori, is een soep die met name bekend is bij de marrons in het binnenland van Suriname. Marrons zijn afstammelingen van slaven, die, vòòr de afschaffing van de slavernij, hun meester ontvlucht zijn en hun vrijheid diep in het binnenland hebben verdedigd en daar in kleine dorpsgemeenschappen zijn gaan leven van de kleinschalige landbouw en de jacht.

Van dit gerecht is het belangrijkste bestanddeel de bittere cassave. Anders dan de naam doet vermoeden is de smaak van dit wortelgewas niet bitter. Maar het is wel erg giftig: het sap bevat namelijk blauwzuur. De cassave wordt geraspt, in een speciale langwerpige hangmand (de matapi) uitgewrongen en vervolgens in de buitenlucht gedroogd. Op die manier verdwijnt het giftige blauwzuurgas, dat erg vluchtig is. Buiten de landen waar het verbouwd wordt, is bittere cassave nauwelijks te krijgen. In Nederland is het alleen, gedroogd en gemalen tot een fijn poeder, in Afrikaanse winkels in de grote steden te vinden onder de naam kokonte lafu. Wie niet aan bittere cassave kan komen, kan zich behelpen met de zoete variant, die de gifstof niet bevat. Deze is, geraspt en diepgevroren, te koop in elke Surinaamse toko. In de grote steden is op de markt ook verse zoete cassave te vinden, die u zelf kunt raspen en malen. De brokken diepvriescassave, die bedoeld zijn om te frituren of te koken, zijn helaas niet bruikbaar: eenmaal ontdooit is het materiaal te slap om te kunnen raspen. Geraspte zoete cassave kunt u in kleine hoeveelheden tegelijk in een schone theedoek doen en met veel kracht uitwringen. Als u verslingerd raakt aan deze soep, betekent dat elk halfjaar een nieuwe uitzet aan theedoeken. Na het uitwringen moet u de grove stukken eruit zeven of eventueel fijnmalen.

Ontdooi, als u diepvriescassave gebruikt, deze dan ruim van tevoren (ontdooien in de magnetron gaat meestal niet goed omdat de buitenkant al snel te warm wordt en de cassave gaart tot een glazige massa).

Wring de cassave uit zoals hierboven beschreven.

Bij gedroogde cassave voegt u voorzichtig water toe (uiteindelijk moet u van de cassave stevige ballen kunnen kneden die gemakkelijk doormidden te breken zijn en niet plakken, maar ook niet te gemakkelijk kruimelen).

Snijdt de vis in flinke moten.

Snipper de ui en fruit deze in de olie.

Voeg 1½ l water toe en breng deze aan de kook

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

met de bouillonblokjes en de vis.
Laat de vis langzaam gaar koken in de bouillon.
Breek de ballen cassave in kleine, handzame stukken van ongeveer 2 cm.
Breek elk van die stukken vervolgens verder klein tot brokjes van max. 2 cm (liefst nog kleiner).
Probeer zo weinig mogelijk te kruimelen.
Haal de gare vis uit de pan en leg deze op een bord.
Zet de bouillon op hoog vuur zodat deze flink kookt.
Strooi de cassavebrokjes er beetje bij beetje in, ongeveer $\frac{1}{4}$ deel per keer (pas als het water weer stevig kookt kunt u de volgende portie toevoegen).
Niet of maar heel voorzichtig roeren als de cassave nog maar net in de pan zit, anders vallen de brokjes uit elkaar en wordt de soep glazig, en dik als behangerslijm.
Roer na enkele min. voorzichtig de klontjes los.
Doe de vis terug in de pan, voeg het pepertje toe, en laat het geheel nog enkele min. doorkoken op een laag vuur.
Voeg naar smaak nog wat zout, aji-no-moto of een extra bouillonblokje toe.
Geef, bij het opdienen, iedereen een stukje van het pepertje (naar smaak kan men dit fijnwrijven in het bord).
De soep wordt heet (van de peper) gegeten.....zo heet dat u het nog net kunt eten.
Eventueel kunt u de soep in het bord verder op smaak brengen met een beetje azijn of citroensap.

Tips:

Naast tilapia zijn alle niet-zilte vissoorten geschikt. Kabeljauw en dergelijke smaakt te zout (teveel naar 'zee') om dergelijke soep lekker te maken.
Verder is geschikt als vlees: gedroogde gerookte vis ('waran fisi'), rundvlees en soepkip.
Zonder de cassave is deze soep bekend als peprewatra ('peperwater'). Deze kunt u met rijst eten.

Tilapia uit de oven met een honing-sojasausje.



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

Ingrediënten

3 el balsamico
3 el honing
1 el knoflook, geperste
- olie of boter om in te vetten
1 tl peper, zwarte, versgemalen
3 el sojasaus
2 tilapiafilets

Bereiding.

Meng de honing, sojasaus, balsamico en knoflook in een kom.
Leg de tilapiafilets in het mengsel en laat minstens 30 min. marineren in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een ovenschaal in met wat olie of boter.
Haal de tilapia uit de marinade en gooi de marinade weg.
Leg de filets in de ovenschaal en bestrooi ze met peper.
Bak in de voorverwarmde oven tot de vis makkelijk uit elkaar valt met een vork, 15 tot 20 min.

Tip:

Lekker met rijst.

Vorbereidingstijd: 30 min.
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

Tilapiafilet in mosterdboter.



Menugang: -
Keuken: IJslandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
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 minuten.
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,
fijnggehakt
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 gegarneerd met amandelschaafsel.

Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Cook & Book

Ingrediënten

1½ bouillonblokje, vis-
½ camembert
2 el kruiden, verse,
fijngesneden (bv.
basilicum, peterselie,
rozemarijn, salie)
100 ml olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 tomaten, sappige
300 g visfilet, verse (bv.
tilapia, schol of
kabeljauw)
- zeezout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C
Giet de olijfolie in een grote, platte oven-
schaal.
Verkrummel de bouillonblokjes en roer ze door
de olie.
Bedek de vis aan beide zijden met de
fijngesneden kruiden en leg de filets in een
ovenschaal.
Snijd de camembert en de tomaten in plakken
en beleg de vis ermee (tomaten bovenop).
Strooi nog wat versgemalen peper en zeezout
over de vis en een dun straaltje olijfolie.
Bak de visfilets zo'n 20-25 min. in de
voorverwarmde oven.

Tips:

- Lekker met gekookte krieltjes!
- Pas op voor het gebruik van te veel salie en/of marjolein/oregano - deze kruiden kunnen snel gaan overheersen, dus gebruik ze met mate.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: 20-25 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

Visspiesen met mangomosterd.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Plus online

Ingrediënten

2 tl citroensap
4 garnalen, grote, rauw (diepvries)
1 mp gemberpoeder
½ mango
2 el mosterd
1 mp sambal
2 el saus, soja- of ketjap
150 g visfilet, stevige (bijv. koolvis, tilapia, zalm)
2 el wijn, witte

Bereiding.

Laat de garnalen ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak een marinade van het citroensap, het gemberpoeder, de sambal en 1 el sojasaus. Snijd de vis in blokjes. Meng de marinade door de vis en de garnalen en laat dit afgedekt in de koelkast een ½ uur marineren. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes om de pit weg. Pureer het vruchtvlees van de mango in de keukenmachine of met een staafmixer. Roer er de mosterd, de wijn en de resterende lepel sojasaus door. Warm de grill of barbecue voor. Rijg de visblokjes en garnalen aan grote spiesen. Gril de vis in ca. 6 min. gaar en bruin. Serveer er de mangomosterdsaus bij.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 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

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience

U ook???

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

Compressed by  PDF24