



Ryud 's Kookboek

Roodbaarsrecepten / v0.8

Inhoudsopgave.

| | |
|--|----|
| Barbecueschotel pikante baars. | 3 |
| Gegrilde roodbaars met kruidencouscous. | 4 |
| Gestoomde roodbaars. | 5 |
| Roodbaarsfilet met gegrilde groenten en tapenade. | 6 |
| Roodbaarsfilet met romige wijnsaus. | 7 |
| Roodbaarsfilet met tomatencrumble. | 8 |
| Roodbaarsfilet met walnotenolie en kruidentapenade. | 9 |
| Wortelcurry met kokos en vissaté. | 11 |
| Gebruikte afkortingen. | 12 |

Barbecueschotel pikante baars.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Eric, Receptenplein.nl, Zwarte Poedel

Ingrediënten

500 g baars, rood-
2 tl basilicum
- boter
2 tl oregano
1 paprika, groene, in blokjes
1 paprika, rode, in blokjes
1 snf peper, cayenne-
- peper, versgemalen
1 tl sambal oelek (volle lepel)
3 sjalotten
400 g tomaten, gehakte (uit blik)
1¼ dl wijn, rode
- zout

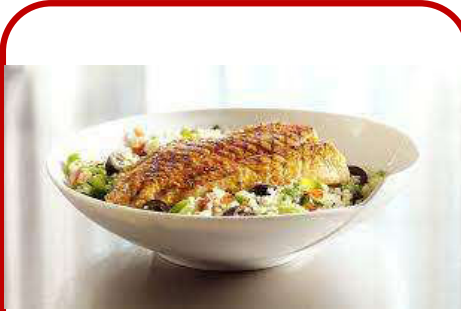
Bereiding.

Fruit de sjalotten en voeg de paprika toe.
Voeg de tomaten en wijn toe.
Kruid de geheel met de cayennepeper, peper en zout naar smaak, de oregano en de basilicum.
Laat de saus 2 min. pruttelen.
Roer er de sambal door.
Smeer een barbecueschaal in met olie en doe de helft van de tomatensaus er in.
Leg de visfilets op de tomatensaus.
Giet de rest van de tomatensaus over de vis.
Doe de barbecueschaal ca. 30 min. op de barbecue (met gesloten deksel).

3

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

Gegrilde roodbaars met kruidencouscous.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
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.
Grill-/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

Gestoomde roodbaars.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ tb bouillon, kippen-
1 tn knoflook
1 peper, rode
1 prei, dunne
450 g roodbaarsfilet
1 stngl sereh
2 sjalotjes
2 el saus, vis-
1 tl suiker, basterd-,
donkerbruine
2 uitjes, bos-
1 wortel, winter-, kleine

- bakpapier

Voorbereiding.

Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.
Pel de knoflook.
Halveer de peper, verwijder de zaadjes en hak de peper fijn.
Maak de bosuitjes schoon.
Snijd het witte deel van de bosuitjes in ringetjes.
Snijd het groene deel van de bosuitjes in schuine stukken van 2 cm.
Verwijder het uiterste blad van de sereh, hak de stengel fijn.
Maak de prei en de winterwortel schoon, halveer beide in de lengte en snijd ze in dunne plakjes.
Los het bouillontablet op in 2 dl kokend water.

Bereiding.

Breng in 2 pannen een laag water aan de kook. Leg de visfilets op 4 stukken bakpapier. Verdeel de prei, de wortel, de sjalotjes, de sereh en de ringetjes bosui over de visfilet. Besprenkel de vis met 3 el bouillon en vouw de pakketjes goed dicht.
Hang in elke pan een vergiet of stoommand en leg hier 2 vispakketjes in.
Leg een deksel op de vergieten en stoom de vis in ca. 10 min. gaar.
Pers intussen boven een kom de knoflook uit. Roer er de limoensap, de vissaus, de peperstukjes en de suiker door.
Leg de vispakketjes op borden en vouw ze open.
Schenk het sausje over de vis en garneer ze met stukjes bosui.

Voorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roodbaarsfilet met gegrilde groenten en tapenade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koken.VTM.be,
Wendy van der Geest

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
1 hv kappertjes
- peper, versgemalen
4 roodbaarsfilets
1 sjalot
1 pt tomaatjes, zongedroogde
- zout

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

Bereiding.

Was de groenten en snijd ze in plakjes. Doe de groenten in een kom en kruid ze met versgemalen peper en zout. Meng de groenten met de olie van de zongedroogde tomaten (hier zit veel smaak in). Bak de groenten in een grillpan, op de barbecue of onder de grill. Smelt in een grillpan wat boter of maak wat olie warm. Kruid de roodbaarsfilets met versgemalen peper en zout en bak ze in ca. 4 min per kant gaar (in de oven bak je ze gaar in ca. 20 min. op 180°C). Voor de tapenade doe je de zongedroogde tomaatjes in de blender, samen met een handvol kappertjes (hier hoef je verder niets aan toe te voegen; de kappertjes zijn al zout genoeg en in de marinade van de tomaatjes zitten ook genoeg kruiden). Serveer de gegrilde groenten op een bord en leg de roodbaars er bovenop. Maak het geheel af met een flinke lepel van de tapenade.

Tips:

- Garneer het gerecht evt. met een takje platte peterselie.
- Lekker met gebakken aardappelpartjes of rijst.

Roodbaarsfilet met romige wijnsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

2 el bloem
25 g boter
800 g broccoli
200 ml crème fraîche
2 el kappertjes
700 g krieltjes
- peper, versgemalen
450 g roodbaarsfilet
50 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 470
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de broccoli schoon.
Verdeel de broccoli in roosjes.
Snijd de stronkjes in stukjes.
Kook de broccoli in 8 min. beetgaar.
Bestrooi de vis met bloem, zout en versgemalen peper.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de vis in 8 min. aan beide zijden (voorzichtig keren).
Kook intussen de krieltjes in 4 min. gaar.
Kook de crème fraîche met de wijn 1 min. in een steelpannetje.
Breng de wijnsaus op smaak met zout en versgemalen peper.
Roer de kappertjes door de wijnsaus.
Serveer de roodbaars met de wijnsaus, de broccoli en de krieltjes.

Roodbaarsfilet met tomatencrumble.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
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.
Breng het 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.
Grill-/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

Roodbaarsfilet met walnotenolie en kruidentapenade.



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

Ingrediënten

- kruidentapenade, een portie
- olie, walnoten-, enkele eetlepels
- peper
- margarine, vloeibare
- 4 roodbaarsfilets à 150 g
- zout

Voor de kruidentapenade met walnotenolie:

- 1 bs basilicum, verse
- 1 bs bieslook, verse
- 2 el kappertjes
- olie van de zongedroogde tomaatjes, enkele eetlepels
- olie, walnoten-, enkele eetlepels
- 150 g olijven, zwarte, ontpitte
- peper, zwarte, versgemalen

Bereiding.

Maak ruim voor de maaltijd de tapenade en laat de smaken goed doortrekken.

Bestrooi de roodbaarsfilets met wat zout en peper.
Verhit enkele eetlepels vloeibare margarine in een koekenpan met antiaanbaklaag.
Bak de visfilets goudbruin (3 min. aan elke kant).

Neem de vis meteen uit de pan (anders wordt hij droog) en schenk over elke filet een klein scheutje walnotenolie.
Serveer de vis met de kruiden-tapenade.

Kruiden-tapenade.

Hak alle ingrediënten vanaf de olijven tot en met de peterselie fijn.

Maak de tapenade stevig op smaak met de peper en gelijke hoeveelheden van de twee soorten olie.

Het mengsel mag behoorlijk wat olie bevatten.

Tips:

Kun je één van de kruiden niet in verse vorm vinden, koop dan diepvrieskruiden.

Vind je ook geen diepvrieskruiden, laat die soort kruiden dan weg (gedroogde kruiden smaken niet lekker in de tapenade).

Een restje tapenade kun je een paar dagen bewaren in de koelkast.

Serveer de tapenade op boerenbrood, op toast of bij grissini (Italiaanse soepstengels).

**Voor de kruiden-
tapenade met
Walnotenolie (vervolg):**

1 bs peterselie, verse
6 tk tijm, verse
6 tomaatjes, zon-
gedroogde (in olie)

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

Wortelcurry met kokos en vissaté.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Conimex

Ingrediënten

(- bieslook)
1 bk Conimex
Kruidenpasta voor
Groene Curry
2 dl Conimex Romige
Kokosmelk
2 tl djahé
- olie, wok-
- peper, versgemalen
400 g rijst
4 el uitjes, gebakken
400 g visfilet, stevige
1 kg wortelen
- zout

- satéstokjes

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de visfilet (bijv. pangasius of roodbaars) in blokjes van cm.
Bestrooi ze met wat zout, versgemalen peper en djahé.
Besprenkel met wat olie.
Rijg ze aan satéstokjes.
Schil de wortelen en snijd ze in schuine plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de wortel ca. min.
Voeg kruidenpasta en kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 8 min. pruttelen.
Verhit ondertussen een grillpan en rooster de saté voorzichtig in ca. 5 min. rondom bruin en gaar.
Schep de rijst en wortelcurry op 4 borden.
Leg de vissaté erop.
Bestrooi ze met uitjes en evt. wat bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3877
Energie kcal: 923
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.



v2.4

| 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 |
| klmj | Klontje |
| klnt | Klont |
| km | Kommetje |
| knl | Knol |
| kol | Koffielepel (= 2 tl) |
| kp | Kopje |
| kpj | Kuipje |



v2.4

| Afkorting | Betekenis |
|------------|-------------------|
| kpl | Klein plukje |
| kpt | Klein potje |
| krp | Krop |
| kst | Klein stukje |
| kstrk | Kleine struik |
| lgls | Likeurglas |
| m | Moot |
| mbl | Miniblikje |
| 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 | Staaftje |
| 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 | Vorbereidingstijd |
| 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  PDF24