

Ryud's Kookboek

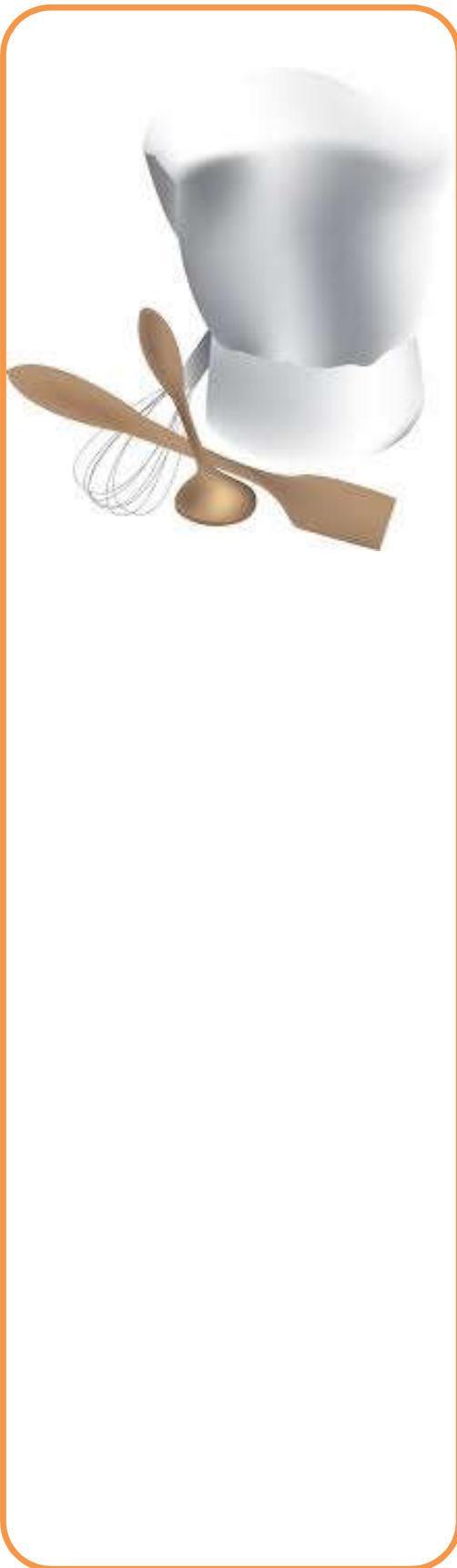


Palingrecepten

Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Aardappelpreisoep met gerookte paling.	4
Anguilas en salsa picante – Paling in pikante saus.	5
Bbq-grilled eel.	6
Gebraden paling.	7
Mierikswortelmousse met paling.	8
Paling in 't groen.....	9
Palingsandwich.	10
Palingtortillarolletjes.....	11
Terrine met zalm en paling in dille-mosterdsaus.	12

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
wgls	Wijn glas

Aardappelpreisoep met gerookte paling.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen,
kruimige
½ bs bieslook
25 g boter
600 ml bouillon, kippen-
of groente-
150 g paling
- peper, versgemalen
400 g prei
300 ml room
1 ui

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
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het wit van de prei in grove ringen.
Snijdt het groen van de prei in dunne ringen
(houd apart voor de garnering).
Pel en snipper de ui.
Schil en snijd de aardappels in blokjes.
Verhit de boter in een soeppan en fruit de prei
en ui.
Voeg de blokjes aardappel toe en bak kort mee.
Blus af met bouillon en room en breng het
geheel aan de kook.
Laat het geheel nog ongeveer 30 min.
pruttelen.
Pureer de soep glad met een
staafmixer/blender.
Snijdt de paling in plakjes.
Snijdt de bieslook fijn.
Scheep de soep in een diep bord.
Leg in het midden van het bord een hoopje
preiringen en leg hier wat plakjes paling op.
Strooi er wat bieslook over en maak af met een
draai versgemalen peper.

Anguilas en salsa picante – Paling in pikante saus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: NeVePaling

Ingrediënten

4 tn knoflook
1 laurierblad
6-7 el olie, olijf-
1 kg paling,
schoongemaakt en in
stukken van 5 cm
2 paprika's, groene,
middelgrote, ontpit en
fijnggehakt
1 peper, chili-, verse
groene, ontpit en
fijnggehakt
- peper, zwarte, vers
gemalen
3 el peterselie, vers
gehakt
- prei (2 kleine of 1
grote), fijnggehakt
6 tomaten, middelgrote,
ontveld en fijnggehakt
1 ui, grote, fijnggehakt
- zout

Bereiding.

Bestrooi de stukken paling met wat zout.
Verhit de helft van de olie in een koekenpan en
voeg het laurierblad toe.
Doe er dan knoflook en gehakte chilipeper bij.
Voeg vervolgens de paling toe en bak ze
zachtjes 10 min., af en toe omscheppend, tot ze
krokant worden.
Schep ze met een schuimspaan uit de pan en
zet ze even weg; houd ze warm.
Giet de olie af met de kruiden; die waren
alleen voor de paling bedoeld.
Veeg de pan nog eens uit en verhit de rest van
de olie.
Bak de ui op laag vuur in 5-6 minuten goudgeel
en zacht tot alle vocht verdampt is.
Voeg dan de tomaten, prei en paprika toe en
laat weer een hele tijd zachtjes bakken; circa
35 minuten; dit geeft het die sterke smaak die
zo karakteristiek is voor de Spaanse keuken.
Het brengt echt de zon op je bord.
Voeg de paling toe en laat die nog 5 minuten
heel zachtjes pruttelen tot ze weer warm en
lekker zijn.
Proef de saus en dien op, bestrooid met
peterselie.

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

Bbq-grilled eel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Australische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: NeVePaling.com

Ingrediënten

- brood
3 citroenen
- olie
500 g paling, ontveld
en in moten
- peper
- peterselie, verse
- selderij, verse
2 sjalotjes, gesnipperd
2 tl 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.

Meng het sap van de citroenen met het zout.
Voeg peper naar smaak toe.
Voeg de overige ingrediënten toe.
Klop het geheel goed door elkaar.
Doe de paling met de marinade in een kom.
Dek de kom af en zet de kom koel weg (niet in de koelkast).
Laat de paling minstens 1½ uur trekken; roer de paling af en toe om.
Rijg de moten paling op een spies (of saté-stokjes).
Rooster de paling ca. 15 min. op de barbecue.
Besmeer e spiesen tijdens het roosteren met de marinade.
Serveer de paling met brood.

Gebraden paling.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mevr. Joma-
Postma

Ingrediënten

80 g boter
1 kg paling, dikke
- paneermeel
- peper
10 g 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.

Wrijf de moten paling in met zout.
Laat de moten paling één uur staan.
Droog de moten paling af.
Besmeer de moten paling met boter.
Bestrooi de moten paling met een mengsel van paneermeel en peper.
Braad de paling een kwartier in de boter in een braadslee.
Bedruij de moten paling af en toe.

Tips:

Serveer een pikante saus bij de paling.
Serveer de paling op een bedje van gekookte rijst.

Mierikswortelmousse met paling.



Menugang: Amuse-
/voorgerecht/hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

½ citroen, sap van
2 bld gelatine, witte
2½ el mierikswortel,
geraspte
150 g paling, gerookte
- peper, versgemalen
125 ml slagroom
1 tomaat, tros-, kleine
150 ml yoghurt, Griekse
4 tf zeekraal of
waterkers
- zout

Bereiding.

Week de blaadjes gelatine 5 min. in ruim koud water.

Knijp de blaadjes uit en doe ze met iets vocht en 1 el citroensap in een glas.

Verwarm de gelatine 15-20 seconden op vol vermogen in de magnetron en laat de gelatine smelten, los de gelatine al roerende op in het vocht.

Meng in een kom het gelatinemengsel door de yoghurt (op kamertemperatuur).

Roer ook de mierikswortel erdoor.

Klop de slagroom stijf en spatel de room luchtig door het yoghurtmengsel.

Breng de mousse op smaak met zout en peper.

Verdeel de mousse over vier rechte glazen en laat de mousse in de koelkast in 1 uur opstijven.

Snijdt de tomaat in vieren, verwijder de zaadjes en snijdt het vruchtvlees in dunne reepjes.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Snijdt de paling in stukjes van 2-3 cm en meng ze met een beetje citroensap en zout en peper naar smaak.

Schep in elk glas een bergje paling op de mousse en garneer met de reepjes tomaat en zeekraal.

Tips:

Lekker met lange repen vers geroosterd brood. In kleine borrelglasjes is dit gerechtje een lekkere amuse of borrelhapje, snijdt de paling dan in smalle reepjes.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1129

Energie Kcal: 269

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 20 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Paling in 't groen.



Menugang: Bij-/lunch-
/voorgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LibelleLekker.be

Ingrediënten

1 el bloem
1 el boter
1 citroen
1 tl dragon
2 eidooiers
1 el kervel
4 bl munt
1½ kg paling (panklaar)
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 dl room
4 bl salie, verse
1 sjalot
125 g waterkers
6 dl wijn, witte
- zout
125 g zuring

Bereidingstijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de paling in stukken van ongeveer 5 cm.
Pel de uien en snipper ze fijn.
Hak de zuringbladeren fijn (de stengel wordt niet gebruikt).
Pluk de blaadjes waterkers van de steeltjes.
Hak ze fijn, samen met de overige tuinkruiden.
Spoel de stukken paling.
Dep ze droog en bestuif ze met bloem.
Stoof ze aan in de boter.
Doe er de helft van de tuinkruiden bij.
Kruid met peper en zout.
Schenk er de wijn bij.
Dek af en laat 20 min. zacht stoven, tot de paling gaar is.
Laat de paling uitlekken in een vergiet.
Zeef het stoofvocht.
Breng het stoofvocht weer aan de kook.
Klop de eieren los met de room.
Schenk bij het stoofvocht, roer voortdurend.
Laat tegen de kook aan sudderen (niet koken!) tot de saus bindt.
Doe er de rest van de gehakte tuinkruiden bij.
Breng op smaak met citroensap, peper en zout.
Scheep de stukken paling (zonder groenten of kruiden) in een grote kom, of verdeel ze over kleine eenpersoonskommetjes.
Lepel er de saus bij.
Werk af met een plakje citroen.
Serveer warm, met gekookte aardappelen.
Of laat afkoelen en opstijven en geef er brood bij.

Palingsandwich.



Menugang:
Brunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ESF

Ingrediënten

- alfalfa
- bieslook
- boter, room-
4 sn brood, Casino-
- komkommerplakjes,
enkele
70-100 g palingfilet
- sla, ijsberg-,
fijngesneden
1 tomaatschijfje

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 paling eerst op kamertemperatuur komen.
Snijd elk reepje paling in 3 stukjes.
Rooster de sneetjes brood licht.
Besmeer de sneetjes brood met roomboter.
Beleg de sneetjes brood met de fijngesneden ijsbergsla en stukjes paling.
Stapel de sneetjes brood op elkaar met bovenop een plakje komkommer en een schijfje tomaat.
Prik het geheel vast met een lange cocktailprikker.
Garneer het met wat alfalfa en bieslook.

Palingtortillarolletjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: NeVePaling.com

Ingrediënten

100 g palingfilet,
gerookte
(1 pepertje, chili-)
1 bk room, zure (125
ml)
75 g sla, veld-
2 tortilla's, bloem-

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.

Bestrijk de bloemtortilla's met de zure room.
Verdeel er de veldsla en de gerookte palingfilet over.

Rol de tortilla's stevig op.

Snijd de tortilla's schuin in rolletjes van ca. 4 cm. breed.

Steek de rolletjes met een cocktailprikker vast.

Tip:

Chileens tintje toevoegen?

Roer door de zure room wat kleingesneden chilipeper.

Terrine met zalm en paling in dille-mosterdsaus.



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

Ingrediënten

- brood, wit-,
geroosterd
- dille, takjes
- dille-mosterdsaus
2 bl gelatine, witte
1 el mosterd, Franse
100 g paling, gerookte
75 ml room, slag-
200 g roomkaas, verse
200 g zalmfilet,
gerookte

Bereidingstijd: 15 min.
Opstijftijd: 240 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 een 20 cm. lange cakevorm in.
Bekleed de cakevorm met plasticfolie.
Verdeel 1/3 van de zalm over de bodem.
Laat de gelatine 5 min. weken in een kom met
ruim koud water.
Snijd de paling in stukjes.
Meng de roomkaas en de mosterd tot een glad
mengsel.
Roer de palingstukjes door het mengsel.
Verhit in een steelpan 1 el. water.
Knijp de gelatine goed uit.
Haal de steelpan van het vuur.
Los de gelatine op in het hete water.
Voeg de opgeloste gelatine al roerend door het
roomkaasmengsel.
Klop in een kom de slagroom bijna stijf.
Scheep de slagroom door het roomkaasmengsel.
Scheep de 1/2 van het roomkaasmengsel in de
vorm.
Verdeel de 1/2 van de resterende zalm over het
roomkaasmengsel.
Scheep de rest van het roomkaasmengsel op de
zalm.
Verdeel de resterende zalm over het
roomkaasmengsel.
Laat het gerecht afgedekt ca. 4 uur in de ijskast
opstijven.
Keer de terrine op een plank.
Verwijder de folie.
Verdeel het gerecht in 4 gelijke delen.
Serveer het gerecht met geroosterd witbrood
(zonder korst) en dille.
Serveer er de dille-mosterdsaus bij.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>