



# *Ruud 's Kookboek*

***Visrecepten V v4.6***

## Inhoudsopgave.

Aziatische zalmfilet met mango.....	3
Barbados fishcakes.....	4
Bouillabaisse soep.....	5
Broodje haring speciaal 1.....	6
Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.....	7
Chili con 'makreel' met lente-ui en zure room.....	8
Crostini met haringtartaar.....	9
Crostini met heilbotrilletes.....	10
Gegrilde forel met spek en zeekraal.....	11
Geroosterde rode tilapia.....	12
Gestoomde roodbaars.....	13
Haringclub met avocadomayo en krokante bacon.....	14
Heilbot in Parmaham met knolselderij.....	15
Heilbotfilet met garnalen en mosselen.....	16
Kabeljauw met kruidenboter in een pakketje.....	17
Kabeljauw-tartiflette.....	18
Maatje met nieuwe aardappel en zure room.....	19
Makreel mafé - makreel met pompoen en pindasaus.....	20
Makreel tempura met granaatappel-sojadip.....	21
Mediterraanse forel uit Andorra.....	22
Pekelharing.....	23
Pissaladière.....	24
Pitapuntjes met paling.....	25
Preirisotto met zalm.....	26
Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes.....	27
Roodbaarsfilet met gegrilde groenten en tapenade.....	28
Schelvis stroganoff.....	29
Scholfilet met aardappelpuree en andijvie.....	30
Snoekbaars met rode wijnsaus.....	31
Spaghetti met makreel uit blik.....	32
Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.....	33
Tonijnboter.....	34
Verse kaas en zalm amuse.....	35
Visfilet met een aardappelkorst.....	36
Vliegende vis en cou cou.....	37
Zalm in 'n potje met crostini.....	39
Zalm met broccolipuree en notenpesto.....	40
Zalm Wellington met spinazie 1.....	41
Zalm Wellington met spinazie 2.....	42
Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta.....	43
Zalmsalade.....	44
Zalmsticks.....	45
Zeewolf in rookspek.....	46
Zeewolffilet in ontbijtspek met citroensaus.....	47
Zelfgemaakte vissticks.....	48
Zoetzure vis uit Zhejiang.....	49
Gebruikte afkortingen.....	50

## Aziatische zalmfilet met mango.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Aziatische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta,  
Keukentafel.nl

### Ingrediënten

50 g boter  
1 el ketjap asin  
1 kbl kokosmelk (ca. 165 ml)  
2 mango's  
- peper  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, fijngehakte  
4 uitjes, lente- of bos-  
4 zalmfilets (à 200 g)  
- zout

### Bereiding.

Schil de mango's.  
Snijd het vruchtvlees van de pitten.  
Hak het vruchtvlees in kleine stukjes en roer de ketjap erdoor.  
Controleer de visfilets op achtergebleven graten.  
Maak de lente/bosuitjes schoon en snijd de uitjes, inclusief het mooie groene gedeelte, in dunne ringetjes.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Bak de zalmfilets op een middelmatig vuur in ca. 8 min. nét gaar.  
Draai de filets halverwege de baktijd om.  
Bestrooi ze met een klein beetje zout en versgemalen peper  
Giet de kokosmelk in de pan en verwarm de melk.  
Scheep de visfilets uit de pan en houd ze warm.  
Verwarm de kokosmelk en voeg de uiringetjes toe.  
Roer alles goed om.  
Breng de saus evt. op smaak met zout en versgemalen peper.  
Verdeel de zalmfilets en de saus over warmgemaakte borden.  
Scheep op elke filet fijngehakte mango en garneer ze met fijngehakte peterselie.

### Tip:

Serveer ze met broccoliroosjes en gele rijst.

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

## Barbados fishcakes.



Menugang: Hapje,  
snack, tussendoortje  
Keuken: Barbadiaanse  
Stuks: 20  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Barbados.org,  
Foodies, Mrs. Island  
Breeze

### Ingrediënten

500 g bakkeljauw  
2 tl bakpoeder  
275 g bloem  
3 el boter, zachte  
2 eieren  
3 tn knoflook  
300 ml melk  
1 snf nootmuskaat  
1½ l olie, om te frituren  
- peper, versgemalen  
2 pepers, rode  
5 tk peterselie, platte  
1 el sambal  
- saus, chili-  
5 tk tijm  
1 ui  
4 uitjes, lente-  
- zout

### Bereiding.

Leg de bakkeljauw in een pan en schenk er zo veel koud water overheen, dat de vis onderstaat. Breng de vis op een laag vuur aan de kook en laat hem ca. 5 min. koken. Schenk het water af en schenk er nieuw water op. Breng de vis opnieuw aan de kook en laat hem ca. 20 min. op een laag vuur koken. Was de tijm en schud hem goed droog. Ris de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Was de peterselie en schud hem goed droog. Pluk de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de lente-uitjes en snijd ze in dunne ringen. Was de rode pepers en hak ze fijn. Giet de vis af en laat hem even afkoelen. Trek de vis met een vork in kleine stukjes en verwijder zorgvuldig alle eventuele graatjes. Doe de bloem, de boter, het bakpoeder en de eieren in een kom. Voeg al roerend de melk toe. Meng de vis, de peterselie, de tijm, de ui, de knoflook, de lente-uitjes, de sambal en de rode peper door het beslag. Breng het beslag op smaak met zout, versgemalen peper en wat nootmuskaat. Verhit de olie in een ruime pan tot ca. 160°C. Schep steeds bolletjes ter grootte van 1 el van het beslag in de olie en frituur de fishcakes in 4-5 min. goudbruin. Laat de fishcakes even uitlekken op keukenpapier en serveer de ze met chilisaus.

Bereidingstijd: 60 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



## Bouillabaisse soep.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 7-8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

2 aardappelen, in blokjes  
4 bouillonblokjes  
1 citroen, sap van  
- dille, verse  
2 knoflook  
- pepertje  
1 bl tomaten  
1 blj tomatenpuree  
2 uien, in ringen  
1 venkelknol, in blokjes  
500 g vis, soep-  
1 sch wijn, witte  
1 wortel, winter-, in blokjes

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.

Maak visbouillon van 2 l water met 4 bouillonblokjes en pocheer hierin de vis.

Fruit in een scheut olie de gehakte knoflook, de ui, het pepertje, de wortel en de venkel met de tomatenpuree ca. 5 min.

Voeg de wijn toe en bak nog even door.

Voeg de tomaten en de aardappel toe, doe de visbouillon erbij en breng het geheel aan de kook.

Laat de aardappelblokjes gaar worden.

Maak het af met de dille en het citroensap.

### Tip:

Gebruik als soepvis verschillende stukjes vis (of een moot zalm en een moot witvis).

## Broodje haring speciaal 1.



Menugang: Lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron:  
MijnLekkersteRecepten.nl

### Ingrediënten

½ appel  
10 spr bieslook  
20 g boter  
3 bol gember  
½ el gembersiroop  
(Royal Mail)  
4 st maatjesharing  
1 el mayonaise  
- peper  
4 pistolets  
- 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.

Snijd de staartjes van de haringen.  
Snijd de haringen in kleine stukjes.  
Was de appel.  
Verwijder het klokhuis uit de appel.  
Snijd het vruchtvlees van de appel in stukjes.  
Snijd de gember heel fijn.  
Knip de bieslook in een kopje fijn.  
Schep de haring, appel, gember, mayonaise, gembersiroop en bieslook in een kom.  
Schep de inhoud van de kom door elkaar.  
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.  
Zet de vulling tot het gebruik in de koelkast.  
Snijd de pistolets open.  
Besmeer de pistolets dun met boter.  
Verdeel de haringsalade over de broodjes.  
Klap de broodjes weer dicht.

## Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Sligro.nl,  
Wendy van der Geest

### Ingrediënten

2 grapefruits, rode  
4 tk koriander  
5 cl melk, kokos-  
¼ peper, rode  
- peper, versgemalen  
1 radijs Pink Meat  
4 radijsjes, mini  
½ sjalot, gesnipperde  
600 g zeebaarsfilet met  
vel, onschubt  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 2-3 uur  
**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 het vel van de zeebaarsfilet en frituur dit goudbruin en krokant in olie van 170°C. Laat het uitlekken en bestrooi het met een snufje zout.  
Breek het vel in stukjes.  
Snijd de zeebaarsfilet in uiterst dunne tranches met een zeer scherp mes en leg ze in een schaal.  
Rasp er de schil van 1 grapefruit overheen en voeg het sap van deze grapefruit toe.  
Voeg eveneens de kokosmelk toe.  
Snijd de rode peper zeer fijn en snijd de steeltjes van de koriander heel fijn.  
Voeg de gesnipperde sjalot toe aan de gesneden zeebaars en kruid het lichtjes met zout.  
Plaats het in de koelkast en laat het min. 2 uur marineren.  
Maak ondertussen de beide radijssoorten schoon en schaaf deze zeer dun op de mandoline. Marineer dit à la minute in de marinade van de zeebaars.  
Schil de achtergehouden grapefruit en snijd de partjes tussen de vliezen uit.  
Rol, na het marineren, de zeebaarsfilet op tot rolletjes en dresseer ze strak op een bord.  
Garneer de vis met de gemarineerde radijs, de topjes koriander, de partjes grapefruit en het krokante vel.  
Lepel er nog lekker wat van de marinade overheen.

## Chili con 'makreel' met lente-ui en zure room.



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

### Ingrediënten

2 blk bonen, kidney-,  
rode (à 410 g)  
2 tn knoflook  
1 bs koriander of  
peterselie  
2½ el kruidenmix  
(Chili Con Carne)  
400 g makreelfilet,  
gestoomde/gerookte  
- olie, zonnebloem-  
1 kpt room, zure of  
yoghurt, dikke (ca. 8  
el)  
7 tomaten, grote  
3 uien, rode  
1 bs uitjes, lente-

### Bereiding.

Snijd de tomaten in stukjes.  
Pel en snipper de uien en pers de knoflook.  
Snijd de lente-uitjes in ringen.  
Verwarm een scheutje olie in een diepe pan en roerbak hierin de rode uien met de knoflook 5 min.  
Roer de kruidenmix erdoor.  
Voeg de tomaten toe en bak ze 5 min. mee.  
Laat ondertussen de bonen uitlekken en voeg ze aan de pan toe.  
Breng het geheel tegen de kook aan en laat het 10 min. zachtjes pruttelen (afhankelijk van de vochtigheid van de tomaten kun je een scheutje water toevoegen om de chili iets vochtiger te maken).  
Verdeel in de tussentijd de makreel in stukken.  
Voeg ze met de helft van de lente-ui aan de chili toe en warm het goed door.  
Hak de koriander of peterselie grof.  
Proef de chili en voeg evt. nog wat extra kruidenmix toe.  
Strooi op het laatst de rest van de lente-uringetjes en kruiden erover.  
Schep de zure room of yoghurt er op de borden bij.

### Tip:

Serveer er tortillachips, maïs(kolven), geraspte kaas en Jalapeño-peperringetjes bij.

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



## Crostini met haringtartaar.



**Menugang:** Picknick-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo 2016-07

### Ingrediënten

1 brood, stok- (afbak)  
2 el crème fraîche  
2 haringen, in kleine  
blokjes  
1 tl kappertjes,  
fijngenhakt  
1 sjalot, fijngesnipperd

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 243  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 32 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** 1779 mg  
**Vet:** 7 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het stokbrood in sneetjes; eerst afbakken is niet nodig.

Rooster de sneetjes in de broodrooster goudbruin en krokant.

Snijd de haring in kleine blokjes.

Schep er de fijngesnipperde sjalot, de crème fraîche, de fijngehakte kappertjes en peper naar smaak door.

Neem de crostini en haringtartaar apart mee. Beleg ter plekke de crostini met de haringtartaar.

## Crostini met heilbotrillettes.



**Menugang:** Amuse-gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VisRecepten.nl

### Ingrediënten

½ brood, stok-  
1-2 el citroensap  
2 el crème fraîche  
250 g heilbotfilet,  
gerookte  
2 tl kappertjes,  
fijngenhakt  
2-3 tk kervel,  
grofgehakt  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 sjalot, fijngesnipperd

**Bereidingstijd:** <30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 441  
**Energie kcal:** 105  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 3 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Snij het stokbrood in dunne plakjes.  
Leg het brood op een bakplaat en besprenkel het met de olijfolie.  
Bak het stokbrood in de voorverwarmde oven in 8-10 min. goudbruin en krokant.  
Hak de heilbotfilet in de keukenmachine, de hakmolen van de staafmixer of met een scherp mes fijn.  
Roer er de crème fraîche, de sjalot, de kappertjes en de kervel door.  
Breng het op smaak met citroensap en peper.  
Besmeer de crostini met de heilbotrillettes.  
Strooi er evt. nog wat extra kervel over.

### Tip:

Serveer de heilbotrillettes ook eens in slaschuitjes of op een jonge bladsalade met frisse schijfjes appel.

### Wijntip:

Een geurige, tikkeltje exotische Pinot Gris d'Alsace past perfect bij de pittige smaak van de gerookte heilbot op knapperig, geroosterd brood.

## Gegrilde forel met spek en zeekraal.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ralph de Kok,  
Visrecepten.nl

### Ingrediënten

6 pl bacon (of ontbijtspek)  
1 citroen  
2 forellen  
- olie, olijfolie  
- peper, zwarte, versgemalen  
- World Spice Blend, Toscane  
1 bkj zeekraal  
- zout  
  
- slagerstouw



### Bereiding.

Steek je barbecue aan en zorg voor een directe hitte van ca. 200°C.  
Snijd de forel aan beide kanten een beetje schuin in.  
Kruid de vis met de Toscane kruidenmix, zowel aan de binnen- als de buitenkant.  
Besprenkel de zeekraal lichtjes met olijfolie, citroensap en zwarte peper.  
Vul de buikholte van de forel met de zeekraal (ca. 2 el).  
Omwikkel de forel met de bacon en zet die vast met een slagerstouwtje.  
Gril de vis aan beide kanten boven een direct vuur een paar min. per kant, tot het spek mooi bruin en knapperig wordt.  
Leg 1 hv zeekraal op het rooster van de barbecue en leg de vis er bovenop.  
Gaar de vis op deze manier door tot hij gaar is, met het deksel van de barbecue gesloten (ca. 8-10 min.).  
Haal de vis uit de barbecue en serveer die op een bedje van zeekraal.

**Bereidingstijd:** < 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 526  
**Energie kcal:** 126  
**Eiwit:** 18,4 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 5,8 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Geroosterde rode tilapia.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Ghanese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 citroen  
5 cm gember  
2 maggiblokjes  
1 paprika, in reepjes  
1 tilapia rode  
1 tomaat, in reepjes  
1 ui, rode, in reepjes  
1 snf 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.

Schraap de schubben van de tilapia, haal de ingewanden eruit en was hem goed schoon (of laat de visboer dit doen bij aanschaf).

Dep de vis droog.

Snijd aan elke kant van de vis drie inkepingen en stop in elke snee een plakje citroen.

Blend de gember met de helft van de ui en de blokjes maggi tot een pasta.

Besmeer de buitenkant van de vis met de pasta en doe het restant in de buikholte.

Bestrooi de vis met zout.

Laat de vis 3 uur staan.

Leg de vis 10 min. onder een voorverwarmde grill (of op de barbecue).

Garneer voor het uitserveren de vis met de reepjes paprika, de tomaat en de rest van de ui.

### Tip:

Lekker met banku of jollof-rijst.

## 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.

Vorb. 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



## Haringclub met avocadomayo en krokante bacon.



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

### Ingrediënten

1 avocado, eetrijpe  
12 sn brood, casino-,  
wit  
8 pl bacon  
8 haringen, zoute  
8 bld kropsla, kleine  
1 el limoensap  
1 el mayo  
- peper  
1 sjalot, fijngesnipperd  
2 tomaten, in plakjes  
- zout

Bereidingstijd: 25-30  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 906  
Energie kcal: 216  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Rooster de sneetjes brood in de broodrooster goudbruin en krokant.  
Bak in een droge koekenpan de bacon krokant.  
Halveer ondertussen de avocado, wip de pit eruit en verwijder de schil.  
Pureer het avocadovlees met het limoensap en de mayonaise met de staafmixer glad.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Leg op 4 borden een snee geroosterd brood.  
Besmeer die met de helft van de avocado.  
Verdeel er de helft van de sla, de bacon en de tomaat over.  
Leg er een (schoongemaakte) haring op en bestrooi die met sjalot en zout en peper naar smaak.  
Leg hierop nog een snee brood en besmeer deze met de rest van de avocado.  
Beleg ze vervolgens met de rest van de ingrediënten.  
Dek de sandwiches af met de laatste snee brood.  
Druk het licht aan en steek de club sandwiches vast met een prikker.  
Strooi er desgewenst nog een paar geurige blaadjes basilicum over.

### Tip:

Vervang de avocadomayo ook eens door ravigotte- of remouladesaus.

## Heilbot in Parmaham met knolselderij.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** FreshlyFish.nl,  
Wendy van de Geest

### Ingrediënten

2 el amandelen  
1 bouillonblokje, (vis-)  
8 pl ham, Parma-  
200 g heilbot  
5 el olie, olijf-  
1 tn knoflook  
1 knolselderij  
- peper, versgemalen  
1 ui  
100 g zeekraal  
- zout

### Voor de puree:

1 el boter, room-  
1 tl mosterd  
1 sch melk  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Snijd de knolselderij doormidden.  
Snijd 1 helft in plakken en leg die op de bakplaat.  
Besprenkel ze met 2 el olijfolie, wat versgemalen peper en een snuf zout.  
Bak de knolselderij 30 min. in de oven.  
Haal de heilbot uit de verpakking.  
Wikkel de heilbot in de Parmaham.  
Besprenkel het met 2 el olijfolie en leg de vis 15 min. bij de knolselderij in de oven.  
Verhit een eetlepel olie in een hoge pan.  
Snijd de andere helft van de knolselderij in blokjes.  
Snijd de ui en de knoflook fijn.  
Bak dit even aan.  
Vul de pan met water tot de inhoud net onder staat.  
Voeg het bouillonblokje toe.  
Kook het in 15 min. zacht.  
Doe de zeekraal in een schaal en laat die 1 min. weken in kokend water.  
Giet de knolselderij af.  
Pureer die met een staafmixer tot een gladde massa.  
Voeg de melk en de roomboter toe en roer het goed door elkaar.  
Brenge de puree op smaak met mosterd, zout en peper.  
Haal de vis en gesneden knolselderij uit de oven.  
Serveer de heilbot in Parmaham met de geroosterde knolselderij en knolselderij puree.  
Garneer het gerecht met amandelen, en zeekraal.  
Eet smakelijk!

### Tip:

Probeer eens heilbot met tuinkruiden.

Bereidingstijd: 60 min.  
Grill-/oventijd: 45 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

## Heilbotfilet met garnalen en mosselen.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta,  
Visrecepten.com

### Ingrediënten

- bloem  
150 g champignons  
100 g garnalen, Noorse  
600 g heilbotfilet  
1 hv mosselen,  
gekookte  
- paprika poeder  
- peper, versgemalen  
1 dl room  
1 el tomatenpuree  
2 uien  
1 dl wijn, rode  
- 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.

Snijd de heilbotfilet in stukjes en bestrooi ze met versgemalen peper, zout en een beetje paprikapoeder.  
Strooi lichtjes wat bloem over de visstukjes en roerbak ze in hete olie gedurende 5-7 min. voorzichtig schuddend.  
Bak de garnaaltjes en mosseltjes even mee.  
Bak in een andere pan de gesneden champignons en de in ringen gesneden uien gaar.  
Voeg hier de wijn, de room, de tomatenpuree en een halve el bloem aan toe.  
Brenge de saus al roerend aan de kook en laat hem 5 min. zachtjes pruttelen.  
Serveer de saus apart bij de vis.

## Kabeljauw met kruidenboter in een pakketje.



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

### Ingrediënten

20 g boter, om in te vetten  
50 g boter, kruiden-  
4 st kabeljauw (of zalm)  
van elk 200 g  
- peper, versgemalen  
1 tl tijm  
4 tomaten  
- 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.

Ontvel de tomaten: kruis de velletjes in, dompel ze ca. 30 sec. in kokend water en trek de velletjes eraf.

Halveer de tomaten, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

Verwijder evt. het vel van de vismoten.

Dep de moten droog met keukenpapier en wrijf ze, aan beide kanten in met zout en peper.

Vet 4 grote stukken aluminiumfolie in met de boter en leg de moten erop.

Verdeel de tomaat over de moten, bestrooi met de tijm en verdeel de in plakjes gesneden kruidenboter erover.

Vouw de folie losjes om de vis en vouw de uiteinden stevig dicht.

Bewaar de pakketjes tot gebruik in de koelkast.

### Afwerking:

Verwarm de oven voor op 220°C.

Leg de vispakketjes op een bakplaat in het midden van de oven en laat ze in ca. 12 min. gaar worden.

Leg de pakketjes op de borden.

### Tip:

Lekker met tuin- of sperziebonen en aardappelpuree.

## Kabeljauw-tartiflette.



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

### Ingrediënten

8 aardappelen, vastkokende  
- boter  
300 g Gruyère, geraspte (of Comté kaas)  
500 g kabeljauwfilet  
- peper, versgemalen  
2 preien  
3 dl room, slag-  
2 el tijmblaadjes  
1 ui  
100 g walnoten, gepelde  
- zout

### Bereiding.

*Tartiflette is de naam voor een Franse aardappelschotel. Wij maken hem met kabeljauw, een stevige witvis met een milde smaak. We geven deze vis smaak met Franse kaas zoals Gruyère of Comté kaas.*

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de kabeljauw in gelijke blokjes.  
Schil de aardappelen, snijd ze in heel dunne plakken (gebruik evt. een mandoline).  
Maak de ui en prei schoon en snijd ook deze in dunne plakjes.  
Vet een grote ovenschaal of 4 kleine ovenschaaltjes met deksel in met wat boter.  
Vul de schaal(tjes) om en om met aardappel, vis, prei, ui, walnoten en bestrooi het tussendoor met tijm, zout, versgemalen peper en de geraspte kaas.  
Eindig met aardappelplakjes en geraspte kaas.  
Schenk er dan voorzichtig de room op zodat deze tussen de ingrediënten kan zakken.  
Dek de ovenschaal(tjes) af met aluminiumfolie.  
Bak de tartiflettes in het midden van de voorverwarmde oven in ±30 min. goudbruin en gaar.  
Verwijder de folie na 20 min.

Bereidingstijd: 50-60 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 304  
Energie kcal: 72  
Eiwit: 16,4 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 0,7 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Maatje met nieuwe aardappel en zure room.



Menugang: Hapjes,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 16  
Sterren: \*\*  
Bron: Kookclub Al Dente

### Ingrediënten

2 aardappelen, nieuwe  
2 maatjes  
- preischeuten  
1 pt room, zure  
- tuinkruiden, jonge  
(kervel, bosui, peter-  
selie, bieslook)

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.

Kook de nieuwe aardappelen gaar en pureer ze. Voeg wat olijfolie, wat room en de fijn versneden lentekruiden toe en meng die goed door de puree.

Schep met bijv. een ijsbollepel een bol puree op een schaalpje of schoteltje.

Snijd de maatjes in ruitvorm.

Laat een stukje haring tegen het bolletje puree aanleunen.

Werk het af met een wolkje zure room, een stukje bosui en wat preischeuten.

## Makreel mafé - makreel met pompoen en pindasaus.



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

### Ingrediënten

2 tn knoflook  
500 g kool, spits, in reepjes  
400 g makreelfilets, verse, in stukken  
2 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen, naar smaak  
200 g pindakaas  
500 g pompoen, fles-, in blokjes van 2 cm  
1 el sambal of meer naar smaak  
1 bjlj tomatenpuree (70 g)  
750 ml water  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Fruit de knoflook enkele min. in 2 el zonnebloemolie.  
Voeg de sambal en tomatenpuree toe en warm die even mee.  
Doe de groenten erbij met de pindasaus, het water en een flinke snuf versgemalen peper en zout.  
Breng het aan de kook en laat het 30 min. pruttelen.  
Voeg na 20 min. de stukken makreel toe.

### Tips:

- Serveer het gerecht met peterselie en rijst.
- Ook lekker met gerookte makreel.

Bereidingstijd: 30-35 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

## Makreel tempura met granaatappel-sojadip.



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

### Ingrediënten

1 appel, granaat-, kleine  
100 g bloem  
- bloem, om de makreel  
door te wentelen  
100 ml bouillon, vis-  
1 ei  
4 ijsblokjes  
2 makreelfilets, grote,  
verse  
3 el melasse, granaat-  
appel-  
100 g sla, gemengde  
4 el sojasaus  
100 ml water, koud  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de frituurpan op 170°C.  
Snijd elke makreelfilet in 10-12 schuine stukken.  
Halveer de granaatappel.  
Houd de helften omgekeerd boven een schaal en klop met een pollepel op de harde schil om de pitjes eruit te slaan.  
Meng, voor de dip, de sojasaus met de granaatappelmelasse en de visbouillon.  
Proef en voeg evt. extra sojasaus en/of granaatappelmelasse toe.  
Doe de ijsblokjes in het water en laat het water heel koud worden.  
Zeef ondertussen de bloem boven een kom.  
Voeg 1 snf zout toe.  
Klop het ei los en voeg het met het ijswater, zonder de blokjes, aan de bloem toe.  
Roer het even snel door, maar laat het wel korrelig, dus niet glad maken!  
Strooi wat bloem op een bord, wentel de stukjes makreel er één voor één door.  
Haal ze dan direct door het beslag zodat ze ermee bedekt zijn en bak ze in de olie tot ze licht goudbruin zijn.  
Frituur er 4-5 tegelijk.  
Laat de makreel tempura vervolgens op keukenpapier uitlekken.  
Verdeel de salade over 4 schaaltes.  
Bedruppel de sla met een klein beetje van de granaatappel-sojadipsaus.  
Leg de makreel tempura op de bordjes.  
Strooi de resterende granaatappelpitjes over de sla.  
Serveer de rest van de dip apart.

### Tip:

- Het is lekker om aan de dip wasabi, geraspte gemberwortel of mierikswortel toe te voegen.
- De granaatappelmelasse kan evt. vervangen worden door balsamicoazijn.

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

## Mediterraanse forel uit Andorra.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Andorrese  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Steffan Jansen,  
WereldGerecht.nl

### Ingrediënten

2 citroenen (in schijfjes van ca. 1/2 cm.)  
4 forellen, regenboog-, schoongemaakt  
1 pk ham, serrano-olie, olijfolie  
4 tk oregano, verse  
- peper, versgemalen, naar smaak  
8 tk peterselie, platte, verse  
4 tk salie, verse  
- zout, zee-, naar smaak

### Bereiding.

Dep de forel aan de binnenkant droog met keukenpapier.  
Besprenkel de binnenkant van de schoongemaakte forel met zeezout en versgemalen peper.  
Vul elke forel met één takje verse peterselie, salie en oregano.  
Doe vervolgens in elke forel 2 plakjes citroen.  
Wrijf met een keukenpapier de buitenkant van de vis in met olijfolie.  
Verwarm de grill, grillpan of koekenpan op een middelhoog vuur.  
Bak de forel in 8-10 min. aan beide kanten gaar.  
Laat de forel even kort rusten.  
Knijp nog wat citroen uit over de vis, en breng evt. op smaak met extra zout en versgemalen peper.  
Bak de ham in 1 min. aan beide kanten kort aan en leg die op de forel.  
Garneer het geheel met de overgebleven peterselie en partjes citroen.

### Tips:

- Je kunt de vis natuurlijk ook op de bbq bereiden.
- De serranoham kan vervangen worden door parma-, iberico- of andere gedroogde ham.

Vorb. tijd: 10 min.  
Bereidingstijd: 10 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

## Pekelharing.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: Hollandse**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Johan Segers, Tot  
op de graat**

### Ingrediënten

**2½ dl azijn**  
**2½ dl azijn, wijn-, witte**  
**1 citroen, geschilde, in  
fijne schijfjes**  
**3 haringen**  
**4 jeneverbessen**  
**4 laurierblaadjes**  
**- peper**  
**10 tk tijm, verse**  
**1 ui, in ringetjes**  
**2½ dl wijn, witte**  
**3 kg zout, zee-, grof**

### Bereiding.

Laat de haringen 24 uur in het zeezout pekelen.  
Spoel de vissen onder koud stromend water.  
Snijd de haring achter de kop tot op de graat in  
en snijd de filets los.  
Verwijder de zijgraten.  
Leg de groenten en de haring in laagjes.  
Maak zo twee lagen en breng ze op smaak met  
peper, azijn, witte wijnazijn en witte wijn.  
Laat alles 3 dagen marineren in de koelkast.  
Bewaar de haring in gesteriliseerde glazen  
bokalen.

23

**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**



## Pissaladière.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Div. bronnen

### Ingrediënten

1-2 bl ansjovis, in  
olijfolie (50 g)  
1 pt Grand'Italia  
Pastasaus di Mare (à  
425 g)  
300 g mix, voor  
pizzadeeg  
4 el olie, olijf-  
12 olijven, zwarte,  
ontpit  
- peper, versgemalen  
5 tk tijm, verse  
1 kg ui, rode, in dunne  
halve ringen  
- zout

### Bereiding.

Kneed voor het pizzadeeg de mix met 180 ml handwarm water en 1 el olijfolie tot een soepel deeg.

Laat het deeg afgedekt met folie een uur op een warme plek rijzen.

Bak de uien op een laag vuur in de rest van de olie tot ze zacht zijn en een beetje gekleurd.

Voeg de tijm toe, bestrooi het royaal met versgemalen peper en zout en laat het afkoelen.

Verhit de oven voor op 250°C en schuif een bakplaat op de onderste richel van de oven, zodat deze ook flink heet wordt.

Kneed het deeg nog eens goed en rol het op een royaal met meel bestoven werkvlak uit tot een rechthoek die op de bakplaat past.

Leg het deeg op een stuk bakpapier en bestrijk het met de pastasaus.

Verdeel de uien eroverheen.

Spoel de ansjovisjes af, dep ze droog en leg ze in een ruitpatroon over de pizza. Verdeel ook de olijven over de pizza en bestrooi ze met wat extra versgemalen peper.

Schuif de pizza op het bakpapier op de hete bakplaat in de oven en bak hem in 8-10 min. goudbruin en gaar.

### Tips:

- Bestrooi de pizza evt. met peterselie of Provençaalse kruiden.
- Lekker met een frisse groene salade.

**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

## Pitapuntjes met paling.



**Menugang: Amuse,  
hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Visrecepten.nl**

### Ingrediënten

- spr bieslook of tk dille  
½ citroen, sap van  
1 tl honing  
1 mp mosterd  
2 el olie  
150 g palingfilet,  
gerookte  
- peper, versgemalen  
1 pitabroodje  
½ sinaasappel, de schil  
of rasp van  
50 g sla, veld-

### Bereiding.

Snij de palingfilets diagonaal in stukjes.  
Meng citroensap met de mosterd, de olie, de honing en de peper.  
Scheep de dressing door de veldsla.  
Snij het pitabroodje open in twee helften, rooster ze evt., en snijd ze in vieren.  
Beleg de pitabroodjes met veldsla met daarop palingstukjes, gearneerd met bieslook en sinaasappelrasp.

25

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

## Preirisotto met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hoogvliet

### Ingrediënten

50 g boter  
1,2 l bouillon, groente-  
100 g kaas,  
Parmezaanse, geraspt  
2 tn knoflook, fijngehakt  
3 el olie, olijf-  
500 g preien, in ringen  
350 g rijst, risotto-  
1 hv rucola  
2 sjalotjes, gesnipperd  
100 ml wijn, witte  
400 g zalmfilets, in  
blokjes van ca. 2 cm

### Bereiding.

Verhit de olie en bak de sjalotjes, de prei en de knoflook 2-3 min. zonder te kleuren. Bestrooi het met zout.

Voeg de rijst toe en roerbak die ca. 2 min. tot de rijstkorrels glazig zijn.

Voeg de witte wijn toe en laat deze inkoken en verdampen.

Voeg een scheut bouillon toe en breng alles zachtjes aan de kook.

Voeg als het vocht door de rijst is opgenomen weer een scheut bouillon toe.

Herhaal dit en blijf goed roeren.

Ga door tot de rijst in ca. 20 min. beetgaar is.

Schakel de warmtebron uit.

Verdeel de rauwe zalm, de klontjes boter en de helft van de Parmezaanse kaas over de risotto.

Laat het 10 min. afgedekt staan zodat de zalm gaart. Schep het dan om.

Verdeel het over 4 borden en garneer het met de rest van de kaas en de rucola.

### Tips:

- Vervang de wijn in dit recept eens door 100 ml kookroom en roer deze door de beetgare rijst.
- Neem eens verkruimelde zachte geitenkaas in plaats van Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 820

Eiwit: 39 g

Koolhydraten: 76 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 15 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: 4,2 g

## Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes.



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

### Ingrediënten

50 g bloem  
30 g boter  
½ citroen, sap van  
2 el kappertjes  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 rogvleugelfilets (à 150 g)  
250 g tomaatjes, cherry-, gehalveerd  
150 ml wijn, witte, droge  
- zout

Bereidingstijd: <30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 355  
Energie kcal: 85  
Eiwit: 20,7 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 0,2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Wrijf de rogvleugelfilets in met zout, versgemalen peper en wat citroensap. Laat de stukken vis zo 5 min. liggen. Verwarm de ovengrill voor. Strooi de bloem op een bord en wentel de stukken vis erdoor. Verwarm de boter in een grote koekenpan en bak de rogvleugelfilets in 6-8 min. goudbruin en gaar. Schep in een bakblik de tomaatjes om met versgemalen peper en olijfolie. Rooster de tomaatjes in de oven in 4-6 min. gaar. Leg de rogvleugelfilets op warme borden. Roer de kappertjes met een scheutje water en de wijn door het bakvet en laat dit bruisend inkoken. Schep de jus over de vis en schep de tomaatjes ernaast.

### Tip:

Lekker met een frisse salade en gebakken aardappeltjes.

## 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 hoeft 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.



## Schelvis stroganoff.



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

### Ingrediënten

250 g champignons, in plakjes  
2 tn knoflook, fijn-gesneden  
2 el olie, zonnebloem-  
1 paprika, rode, in reepjes  
2 tl paprikapoeder, milde  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, fijn-gehakte  
300 g rijst, witte  
150 ml room, kook- of slag-  
500 g schelvisfilet, in blokjes  
70 g tomatenpuree  
75 ml wijn, witte, droge  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit de olie in een hapjespan.  
Fruit hierin de knoflook.  
Voeg de paprika en de champignons toe en bak die 3 min. mee.  
Schep de tomatenpuree en het paprikapoeder erdoor.  
Roer de wijn erdoor.  
Schenk de room erbij en breng de saus tegen de kook.  
Leg de blokjes schelvis in de saus.  
Stoof de vis afgedekt in 5 min. net gaar.  
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.  
Schep de rijst op 4 borden.  
Verdeel er de schelvis stroganoff over en bestrooi het met de peterselie.

### Tips:

- Schelvis stroganoff is ook heerlijk met frieten of stokbrood.
- Serveer er nog een frisse komkommersalade bij.

**Bereidingstijd:** < 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 334  
**Energie kcal:** 79  
**Eiwit:** 19 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0,3 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Scholfilet met aardappelpuree en andijvie.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boursin, Carta, OkokoRecepten.nl

### Ingrediënten

600 g aardappelen, kruimige  
1 krp andijvie, grof gesneden  
2 el azijn  
1 kpj Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden Light  
1 mp nootmuskaat - peper, versgemalen  
500 g scholfilet  
1 ui, middelgrote, in ringen  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen en zet ze op met koud water en wat zout.

Breng ze aan de kook en laat ze 15 min. op een laag vuur garen.

Giet de aardappelen af en stoom ze zonder deksel op laag vuur droog.

Pureer ze en breng ze op smaak met 2 el Boursin, nootmuskaat en versgemalen peper en zout naar smaak.

Kook de andijvie, giet ze af en breng ze op smaak.

Leg de scholfilets in een steelpannetje, voeg de uienringen, azijn en versgemalen peper en zout toe en breng het met het deksel op de pan langzaam tegen het kookpunt.

Kook de scholfilet, afhankelijk van de dikte, 4-5 min. Schep de aardappelpuree op 4 borden, leg de andijvie er op en daarop de vis.

Garneer het geheel tot slot met een lepel Boursin.

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

## Snoekbaars met rode wijnsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VisRecepten.net

### Ingrediënten

- boter, room- (om in te bakken)  
50 g boterblokjes, koude  
3 dl bouillon, vis-  
- honing  
4 tk kervel  
- nootmuskaat  
1 sch olie, sla- (om in te bakken)  
- peper, versgemalen  
2 dl room  
1 sjalotje, gesnipperd  
- sla, krop-, hart van  
4 pl spek  
4 snoekbaarsfilet, met huid (à 180g)  
2 dl wijn, rode  
- zout

### Bereiding.

Doe de rode wijn, de visbouillon en de helft van het sjalotje in een passend steelpannetje en kook dit rustig tot de helft in.

Verhit een klein bakpannetje de roomboter en een scheutje slaolie.

Doe er, als de boter licht begint te kleuren, de snoekbaars in met de huid naar beneden en bak deze om en om mooi goud bruin.

Zet nu het pannetje met de snoekbaars ca. 6 min. in een voorverwarmde oven (180°C).

Voeg de room toe aan de ingekookte massa en kook deze nog iets verder in.

Verhit nu een steelpannetje met een klontje roomboter, voeg hier de rest van de sjalot aan toe en fruit deze aan (hij mag niet kleuren).

Voeg dan de sla toe (alleen de kern) en breng deze op smaak met wat zout, versgemalen peper en nootmuskaat.

Roer de koude boterblokjes door de saus en breng deze op smaak met wat zout.

Dresseer de sla op een warm bord leg hier de snoekbaars op met de huid naar boven en giet de saus er een beetje om heen.

Lak nu de snoekbaars af met wat honing en garneer het gerecht met een krokant plakje spek en een takje kervel.

**Voorb. tijd:** - min.

**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

## Spaghetti met makreel uit blik.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Spar

### Ingrediënten

500 g ansjovisfilets  
2 tn knoflook  
1 limoen, zeste van  
200 g makreelfilets, in zonnebloemolie (blik)  
3 el olie, olijf-  
10 olijven, zwarte  
1 peper, rode  
- peper, versgemalen  
½ bs peterselie  
400 g spaghetti  
- 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.

Snipper de knoflook.  
Halveer de olijven.  
Snijd de rode peper in schijfjes.  
Verhit de olie in een pan samen met de ansjovis en de knoflook.  
Laat de ansjovisfilets smelten.  
Voeg er de makreel uit blik aan toe.  
Kruid dit met versgemalen peper en zout.  
Voeg er de rode peper en olijven aan toe.  
Laat het geheel 3 min. pruttelen.  
Kook ondertussen de spaghetti gaar in gezouten water zoals vermeld op de verpakking.  
Verdeel de spaghetti over de borden en overgiet die met de saus.  
Werk het af met de zeste van de limoen, peterselie en een snuf peper.

## Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

600 g aardappelen, vast-kokend  
½ bouillontablet, vis-  
2 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
2 paprika's, rode  
- paprikapoeder, pikant  
1 peper, chili-, gedroogde  
- peper, zwarte, versgemalen  
4 tk peterselie, verse  
1 bl tomaten, gepelde (à 400 g)  
4 tonijnsteaks, wit  
1 ui  
1 dl wijn, witte, droge  
- zout

### Bereiding.

Warm de ovengrill voor.  
Pel en snipper de ui en de knoflook.  
Verkruimel het chilipepertje.  
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in reepjes.  
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van ca. 2x2 cm.  
Snijd de tonijnsteaks in grove stukken en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Los het bouillonblokje op in 1 dl kokend water en houd de bouillon warm.  
Verhit de olijfolie in een ruime pan met dikke bodem.  
Voeg de ui, de knoflook en het chilipepertje toe en bak het geheel al omscheppend ca. 1 min.  
Voeg de paprika, de aardappel en het paprikapoeder toe en schep het geheel goed om. Schenk de witte wijn in de pan en wrijf de tomaten uit blik boven pan door een zeef. Voeg de visbouillon toe en schep alles voorzichtig om.  
Laat het geheel ca. 30 min. zachtjes stoven tot de aardappels gaar zijn (zo nu en dan omscheppen en evt. nog wat extra wijn of visbouillon toevoegen als mengsel te droog dreigt te worden).  
Grill de stukken tonijn aan beide kanten 1 min.  
Stoof de gegrilde stukken tonijn ca. 2 min. mee met het aardappel-groentemengsel. Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.  
Hak de peterselie fijn.  
Verdeel het gerecht over 4 diepe borden en garneer ze met peterselie.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: 2 min.  
Wachttijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 380  
Eiwit: 38 g  
Koolhydraten: 36 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 7 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Tonijnboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Boterrecepten,  
LittleSpoon.nl

### Ingrediënten

125 g boter, room-, op  
kamertemperatuur  
- peper, versgemalen  
1 bl tonijn, uitlek-  
gewicht 125 g  
- zout

**Bereidingstijd:** 5-10  
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.

Doe de roomboter, tonijn, een beetje zout en peper in de keukenmachine.  
Laat alle ingrediënten goed mengen.  
Proef of je de boter goed op smaak vindt.  
Voeg anders nog wat peper en zout toe.  
Schep de boter in een bakje of schaaltje en laat die vervolgens een uurtje opstijven in de koelkast.

### Tips:

- Wil je de boter iets grover? Maak de tonijnboter dan met de hand en niet in de keukenmachine.
- Wil je de tonijnboter nog een beetje opleuken? Voeg dan 2 ansjovisjes of wat kappertjes toe.



## Verse kaas en zalm amuse.



**Menugang:** Amuse  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Kookse.TV

### Ingrediënten

3 stl bieslook  
- crème fraîche  
1 tk dragon  
350 g kaas, verse  
2 bs kervel  
- peper, versgemalen  
2 tk peterselie, platte  
20 cl room, kok-  
400 g zalm, gerookte  
- 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.

Doe alle kruiden bij elkaar en hak ze fijn.  
Doe de verse kaas in een kom en meng de kruiden erdoor alsmede wat versgemalen peper en zout.

Klop de vloeibare room en voeg die toe aan het kaasmengsel.

Snijd de zalm in reepjes en meng er wat crème fraîche door.

Verdeel het kaasmengsel over zes glaasjes en schep daarop de zalm.

Laat de glaasjes tenminste 15 min. in de koelkast koud worden voor je ze opdiend.

## Visfilet met een aardappelkorst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: PlusOnline

### Ingrediënten

2 aardappelen, kleine  
2 el azijn  
2 bieten, rode, gekookte  
1 el boter  
1 tk dille  
400 g kabeljauwfilet  
1 kol mierikswortel (uit pot)  
1 el mosterd, Dijon-peper, versgemalen  
1 ui  
2 uitjes, lente-  
125 ml wijn, witte  
- zout

Bereidingstijd: 55 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.

Snijd de vis in twee gelijke stukken.  
Schil de aardappelen en rasp ze grof.  
Spoel de aardappel onder stromend water in een zeef.  
Druk er alle vocht uit.  
Leg de geraspte aardappelen op een schone theedoek.  
Was de lente-uitjes en snijd ze in ringetjes.  
Laat de aardappelen en de lente-uitjes even bakken in de warme boter.  
Breng het aardappel-ui-mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.  
Neem het mengsel van het vuur, voeg de mierikswortel toe en meng het goed.  
Breng de vis op smaak met versgemalen peper en zout.  
Schik de vis in een met boter ingesmeerde vorm en bedek die met het aardappel-mengsel.  
Voeg de witte wijn toe en laat de vis 30-40 min. bakken in een op 120°C voorverwarmde oven.  
Snijd de rode bieten in plakjes.  
Pel de ui, snijd hem in de lengte in tweeën en snijd hem in fijne ringen.  
Meng de ui met de rode biet en breng het op smaak met de azijn.  
Garneer de vis met dille en serveer hem op borden met de salade van rode biet.

### Tip:

Vervang de kabeljauw eens door wilde Alaskazalm.

## Vliegende vis en cou cou.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Barbadiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Linda S.Hohnholz

### Ingrediënten

#### Voor de vis:

1 snf knoflookpoeder  
1 limoen, sap van  
- peper, zwarte  
4 vliegende visfilets (of zeebaars)  
- zout

#### Voor de kruiden:

100 ml azijn  
1 tl gember, verse  
2 tn knoflook  
½ tl kruiden, gemengde  
1 limoen  
- peper, zwarte, versgemalen  
1 Scotch bonnet chili (of habanero, adjuma)  
1 el tijmblaadjes  
1 ui  
3 uitjes, lente-  
- zout



### Bereiding.

Maak eerst de kruiden.

Doe alle ingrediënten voor de kruiden, behalve de azijn, in een keukenmachine en pulseer tot alles goed gemengd is.

Doe de pasta in een afsluitbare pot en voeg de azijn toe.

Schud de pot goed.

Breng de pasta evt. op smaak met vergemalen peper en zout.

Laat de pasta ca. twee uur staan alvorens te gebruiken.

Kruid de vis met limoen, versgemalen peper en zout. Doe de sausingrediënten in een sauspan en breng ze aan de kook, met een beetje olie. Voeg 1 el van de kruiden toe die je eerder hebt bereid.

Meng in een aparte pan de ingrediënten voor de cou cou, behalve de maïsmeel, en breng het op een hoog vuur aan de kook.

Zeef, eenmaal gekookt, het mengsel en gooi de ui en de tijm weg.

Bewaar de stukjes okra om later te gebruiken.

Zet de cou cou pan weer op het vuur en voeg maïsmeel toe, goed mengend tot zich een dik mengsel vormt.

Voeg de okra toe.

Het gerecht is klaar om te serveren!

Leg de cou cou op een bord en garneer elk gerecht met een visfilet en een gezonde portie saus en geniet van je smaak van Barbados!

**Ingrediënten (vervolg):****Voor de saus:**

100 g boter  
10 g kerriepoeder  
5 g knoflookpoeder  
1 tl knoflookpoeder  
6 el olijfolie  
1 peper  
- peper, versgemalen  
5 g tijm  
1 tomaat  
½ ui  
- zout

**Voor de cou cou:**

140 g maïsmeel  
4 okra  
- tijm, verse  
620 ml water  
1 ui

---

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

---

## Zalm in 'n potje met crostini.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
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.  
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.

Pureer in de hakmolen van de staafmixer de zalm fijn.  
Schep 100 g zuivelspread met de wijn, de dille en peper naar smaak erdoor.  
Schep 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 broccolipuree en notenpesto.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
ChicksLoveFood.com,  
Erik van de Geest

### Ingrediënten

1 broccoli  
4 el crème fraîche  
2 hv noten, gemengde, ongezoeten  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 hv peterselie, blad-, verse  
2 zalmfilets, zonder huid (à 150 g)  
- zout

**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Grill-/oventijd:** 15-18 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 180°C.  
Maal de noten, de peterselie, een flinke scheut olijfolie en een flinke snuf peper en zout met een keukenmachine (of staafmixer) tot een grove pesto.  
Besmeer de zalmfilets met 1 el crème fraîche.  
Verdeel hierover de notenpesto.  
Leg de zalmfilets in een ovenschaal.  
Bak de zalmfilets in zo'n 15-18 min. in de ovengaar (de zalm mag rosé zijn).  
Snijd de broccoli in roosjes.  
Kook de broccoli zacht in 10-12 min.  
Giet de broccoli af, maar bewaar wat kookvocht  
Hak de broccoli fijn met wat kookvocht fijn in de blender (of met de staafmixer).  
Doe de fijngemalen broccoli in de kom van een keukenmachine.  
Voeg een flinke snuf peper, zout, een scheut extra vierge olijfolie en de overige crème fraîche toe.  
Meng er met de garde een romige puree.  
Verdeel de puree over 2 borden.  
Leg hier zalmfilets bovenop.

### Tips:

- Lekker om wat citroensap over de zalm te sprenkelen.
- Lekker met wat gebakken aardappelpartjes in de schil.



## Zalm Wellington met spinazie 1.



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

### Ingrediënten

1 rl bladerdeeg  
1 ei  
30 g kaas, Parmezaanse  
2 tn knoflook  
(1 el mosterd, scherpe)  
- olie, olijf-  
30 g paneermeel  
- peper, versgemalen  
1 hv pompoenpitten  
125 g roomkaas met  
bieslook (of dille)  
1 sjalot  
200 g spinazie, blad-  
1 hv walnoten  
50 ml wijn, droge witte  
600 g zalmfilet  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de (hetelucht)oven voor op 190-200°C.  
Snipper de sjalot en snijd de knoflook fijn. Fruit ze op middelhoog vuur aan in een ruime pan of wok met wat olijfolie.  
Blus het geheel af met de witte wijn tot de wijn nagenoeg is verdampt.  
Voeg nu stapsgewijs de spinazie toe tot deze is geslonken.  
Voeg indien nodig een scheutje extra (olijf)olie toe.  
Meng vervolgens de roomkaas door het geheel tot de kaas is gesmolten.  
Voeg desgewenst de mosterd toe voor extra pit.  
Voeg nu ook de Parmezaanse kaas toe en meng het geheel grondig.  
Voor de binding voeg je vervolgens ca. 25-30 g paneermeel toe of zoveel als nodig (het geheel moet enigszins stevig worden).  
Rol het verse bladerdeeg uit op een bakplaat en plaats de zalmfilet in het midden.  
Bestrooi de zalm rondom riant met zout en versgemalen peper.  
Verdeel het spinaziemengsel over de zalm en vouw het geheel als een pakketje dicht.  
Keer het pakketje om zodat de vouwranden aan de onderkant liggen.  
Kluts het eigeel van eei met 2 tl water los en bestrijk het zalmpakketje rondom met het eigeel.  
Maak evt. met een scherp mes inkepingen in het deeg.  
Plaats het zalmpakket nu ca. 25 min. in de oven (afhankelijk van de oven of tot de korst goudbruin is).

### Tips:

- Serveer het gerecht als complete maaltijd of met bijvoorbeeld gekarameliseerde wortels.
- Of serveer de zalm met haricots verts omwikkeld met spek of een frisse salade.

Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
Grill-/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	

## Zalm Wellington met spinazie 2.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: FreshlyFish.nl**

### Ingrediënten

1 ei  
60 g kaas, jonge  
1 hv pompoenpitten  
200 g spinazie  
1 hv walnoten  
1 Zalm Wellington (uit  
de visbox)

### Voor de dressing:

2 tl dille  
2 tl honing  
2 tl mosterd  
1 mp peper  
2 el yoghurt

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Zet de Zalm Wellington in de oven en bereid die zoals op de verpakking staat vermeld.  
Kook het ei hard in 5-6 min.  
Was de spinazie.  
Snijd de kaas en het ei in stukjes.  
Voeg alle ingrediënten bij elkaar en schep ze door elkaar.  
Meng in een schaaltje de ingrediënten voor de dressing en verdeel die over de salade.

42

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

## Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta.



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

### Ingrediënten

50 g boter  
½ citroen  
1 ei  
1 komkommer  
2 el mosterd  
- peper, versgemalen  
300 g spaghetti  
600 g sugar snaps  
2 uitjes, bos-  
300 g zalmfilet, verse  
- zout

**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 675  
**Eiwit:** 38 g  
**Koolhydraten:** 57 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 33 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng heet water aan de kook in een kookpan. Snijd de zalm in plakjes en hak ze vervolgens in grove stukken.

Snijd de komkommer in de lengte door, haal de zaadjes er uit en snijd ze in dunne plakjes.

Rasp de citroenschil en pers de citroen uit.

Meng de zalm met het ei, de mosterd, zout en versgemalen peper in een mengkom.

Maak van dit mengsel 4 burgers.

Verwarm de helft van de boter in de koekenpan en bak de burgers op niet te hoog vuur in 8-10 min. gaar en goudbruin (keer de burgers halverwege het bakken zodat beide kanten kleur krijgen en garen).

Schenk het citroensap in het bakvet en roer dit er goed door.

Kook de spaghetti beetgaar volgens gebruiksaanwijzing.

Smelt de overige boter met 1 el water in een koekenpan.

Voeg de sugar snaps toe en laat deze afgedekt 5 min. smoren.

Schep de bosuitjes en de komkommer door de sugar snaps.

Voeg zout en versgemalen peper toe en laat alles nog 3-4 min. smoren.

Laat de spaghetti uitlekken en voeg het bakvet met het citroensap toe.

Meng dit goed door elkaar.

Serveer de pasta met de sugar snaps en de zalmburgers.

## Zalmsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Notitie van Lien

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
gekookte  
3 augurken (decoratie)  
8-10 augurken, zeer fijn  
gehakte (zoetzuur)  
½ tl dille  
2 eieren, gekookte  
(decoratie)  
3-4 el mayonaise  
½ tl paprikapoeder,  
zoete  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie  
1-2 el saus, frites-  
3 uitjes of sjalotjes,  
zeer fijn gehakte  
3 kbl zalm, rode  
- zout

### Bereiding.

Doe de aardappelen door de aardappelpers of stamp ze fijn tot er geen klontjes meer inzitten (dat gaat het makkelijkste als ze nog lauw zijn).

Hak de augurken heel fijn en doe ze in een zeef, laat ze uitlekken en druk er met een lepel op om er meer het vocht uit te halen (dit voorkomt dat de salade veel te nat wordt).

Haal alle velletjes en graatjes van de zalm uit blik en roer daarna alles door elkaar, samen met de andere ingrediënten.

Voeg de mayonaise en fritessaas niet in één keer toe, maar kijk wanneer het je smeugig genoeg is (te vet is niet zo lekker).

Proef de salade en voeg naar smaak zout en/of versgemalen peper toe.

Doe alles op een schaal, strijk het glad en smeer de bovenkant in met een klein beetje mayonaise.

Versier de salade dan met stukjes augurk, plakjes gekookt ei, paprikapoeder, gedroogde dille, en evt. wat ketchup (voor de kleur).

### Tip:

Maak dit gerecht een dag van te voren, dan kunnen de smaken goed intrekken.

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

## Zalmsticks.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Aan tafel

### Ingrediënten

2 eieren, grote  
4 el olie, arachide-  
25 g panko (of zelf-  
gemaakte paneermeel)  
1 tl paprikapoeder  
600 g zalmfilet, zonder  
huid, graten verwijderd

**Bereidingstijd:** 25-35  
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:

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de zalm in de lengte in brede repen.  
Maak acht sticks.  
Klop de eieren los in een kom en voeg de paprikapoeder toe.  
Doe de panko in een kom.  
Haal de filets door het ei, laat ze goed uitlekken en wentel ze vervolgens door de panko.  
Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Bak de verse vissticks 15 min., of tot ze goudbruin en gaar zijn.

### Tip:

Lekker met gepofte aardappel en een frisse salade.

## Zeewolf in rookspek.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-5  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** BbqProof.nl, Stéphane Reynaud

### Ingrediënten

8 pl rookspek, lange  
2 zeewolffilets (staart-  
stuk à 250 g)

- huishoudfolie

### Voor de tomatenpuree:

1 bs basilicum  
5 g gember, verse  
1 tn knoflook  
- peper, versgemalen  
½ sinaasappel, rasp en  
sap van  
50 g tomaten, zon-  
gedroogde, op olie  
- zout

### Vorbereiding.

Pureer de zongedroogde tomaten samen met de basilicum, de knoflook, de gember en de rasp van de sinaasappel tot een stevig mengsel.

Voeg wat sap van de sinaasappel en naar smaak versgemalen peper en zout toe (het mengsel is goed als de structuur gelijk is aan tapenade).

Pak een snijplank en leg de plakken rookspek iets over elkaar heen.

De eerste filet leggen we bovenop het spek met de staart ingeklapt.

Smeer vervolgens een dikke laag puree op de zeewolffilet en leg de andere filet er gespiegeld bovenop.

Vouw de spek terug om de filets zodat je een stevig pakket krijgt.

Wikkel het zeewolfpakket in huishoudfolie en leg het in de koelkast.

### Bereiding.

Bereid de BBQ voor om indirect te grillen op 200 C.

Als de BBQ op temperatuur is haal je het zeewolfpakket uit de folie en leg je het met de naad naar beneden op de indirecte kant.

Gril het pakket 10 min. per kant met gesloten deksel.

Wilt u de spek krokant?

Gril het zeewolfpakket dan nog max. 1 min. per kant rechtstreeks boven de kolen. Serveer de vis direct (in plakken).

Vorb. tijd: 20 min.

Bereidingstijd: 25 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



## Zeewolffilet in ontbijtspek met citroensaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Cultiviz, Wendy van der Geest

### Ingrediënten

4 tk dille, verse  
1 sch olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
8 pl spek, ontbijt-,  
gerookt  
500 g zeewolffilet  
- zout

### Voor de citroensaus:

35 g boter, room-  
1½ citroen, rasp en sap  
van  
150 ml bouillon, vis-,  
krachtige  
½ bk dille, verse  
1 eidooier  
1 snf peper, vers-  
gemalen  
1 snf zout

### Vorbereiding citroensaus:

Doe de slagroom met de visbouillon in een steelpan en laat het rustig tot de helft inkoken. Voeg er de rasp en de het sap van de citroen aan toe en laat het nog iets indampen. Kruid de saus lichtjes met versgemalen peper en evt. een snufje zout. Snijd de dille ragfijn en houd die apart tot net voor het serveren.

### Bereiding zeewolf:

Snijd de zeewolffilet in 16 mooie mootjes en kruid die rijkelijk met versgemalen peper en een klein snufje zout. Snijd de plakjes ontbijtspek doormidden en rol ieder mootje zeewolffilet in een plakje ontbijtspek. Verwarm een kleine scheutje zonnebloemolie in een anti-aanbakpan en bak de ingerolde zeewolffilet in 2 min. krokant op het spek. Draai om en laat de andere kant nog 2 min. bakken, zodat dit ook krokant en goudbruin wordt. Neem de vis uit de pan en dresseer de mootjes op een schaal.

### Bereiding citroensaus:

Breng de saus eenmaal krachtig aan de kook en zet dan direct het vuur lager. Voeg al kloppend de roomboter en de eidooier toe en klof het nog 1 min. goed door. Neem de saus van het vuur en blijf nog 2 min. kloppen tot een mooie schuimige saus is ontstaan (eventueel kun je dit ook met de staafmixer doen). Roer er als laatste de dille doorheen en kruid de saus evt. nog met wat extra versgemalen peper.

**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

## Zelfgemaakte vissticks.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Erik van de Geest, KeukenLiefde.nl

### Ingrediënten

1 bord met bloem  
1 bord met panko  
1 citroen, in partjes gesneden  
2 tl dille, gedroogde  
2 eieren, losgeklopt  
500 g kabeljauwfilet  
40 g kaas, Parmezaanse, geraspt  
- olie, zonnebloem-, om in te bakken  
- peper, versgemalen  
- saus, ravigotte-  
- zout

### Bereiding.

Dep de vis droog met keukenpapier.  
Snij de vis in repen ter grootte van een visstick.  
Bestrooi de visrepen met zout en versgemalen peper.  
Zet drie borden klaar: 1 bord met bloem, 1 met losgeklopt ei en 1 met panko.  
Meng de Parmezaanse kaas en de kruiden door de panko.  
Wentel de visfiletrepen één voor één eerst door de bloem, dan het ei en tot slot het pankomengsel.  
Leg de vissticks op een bord en ga zo door tot alle vis gepaneerd is.

### In de koekenpan:

Verhit een ruime koekenpan met een bodempje zonnebloemolie en laat de olie heet worden.  
Leg de vissticks erin en bak ze op een middelhoog vuur aan beide kanten goudbruin.

### In de oven:

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Bekleed een bakblik met bakpapier en leg de vissticks erop.  
Bak de vissticks in 10-12 min. in het midden van de oven, of tot ze goudbruin zijn.

Serveer de vissticks met wat citroenschijfjes en ravigottesaus. Met gebakken frietjes en wat groente is je gezonde maaltijd compleet.

### Tips:

- Evt. afsnijdsels van de vis kun je in de diepvries bewaren voor vissoep of curry.
- I.p.v. de gedroogde dille kan ook peterselie worden gebruikt.
- I.p.v. kabeljauw kan iedere witvis worden gebruikt.

Bereidingstijd: 30 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

## Zoetzure vis uit Zhejiang.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Chinese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl, Coöp

### Ingrediënten

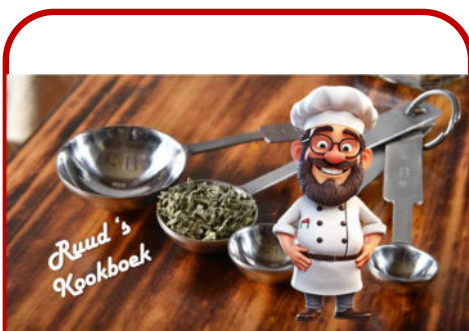
225 g ananasblokjes, uitgelekt (blikje)  
4 el azijn, wijn-, rode  
2 el maïzena  
200 ml olie, zonnebloem-  
1 paprika, gele, in blokjes  
350 g rijst  
4 el suiker, bruine  
450 g tilapiafilets, in stukken  
1 ui, lente-/bos-, in dunne ringetjes

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing. Verhit intussen de zonnebloemolie en bak hierin de visblokjes in ca. 3 min. krokant. Laat de vis uitlekken op keukenpapier. Roer de maïzena glad met 4 el water. Meng de suiker met de azijn in een ander kommetje. Verhit een wok of hapjespan en voeg 1 el van de olie uit de pan toe. Voeg het azijnmengsel toe en schep vervolgens de vis erdoor. Voeg dan de paprika en de ananasblokjes toe en roerbak het ca. 2 min. Voeg de maïzena toe en roer het geheel tot de saus wat dikker is geworden. Serveer de vis met de rijst, bestrooid met ringetjes bosui.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 635  
**Eiwit:** 27 g  
**Koolhydraten:** 94 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 17 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 2 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** 30 g  
**Zout:** 0,2 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  PDF24