



Ruud 's Kookboek



Wokrecepten - Vis
Carta-Otje

A red rectangular block containing a cartoon chef character on the left. The chef is wearing a white hat, a black jacket with a red scarf, and has a mustache. He is giving a thumbs up and waving. To the right of the chef, the text "Wokrecepten - Vis" is written in bold black font, with "Carta-Otje" in a smaller, italicized font below it. The text "Ruud 's Kookboek" is written vertically on the left side in a white, cursive font.

Inhoudsopgave.

- 1. Gebakken baars met rode currypasta en lychees**
- 2. Gebakken tonijn in pikante sojabonensaus**
- 3. Gebakken zeeduivel met shii-takes en bamboescheuten**
- 4. Kabeljauwcurry met papaja en gebakken bloemkoolroosjes**
- 5. Kabeljauwcurry met tomaten en ananas**
- 6. Koolvis met mini-aubergines en rode paprika**
- 7. Rijstpannetje met shii-takes, koolvis en groene chilipeper**
- 8. Schol in kokoskorstje met aubergine**
- 9. Snoekbaarscurry met waterkastanjes en kaffir-limoenblaadjes**
- 10. Tong met Thais basilicum en kaffir-limoen**
- 11. Tonijn in jasje van sesamzaad met rettich en groene asperges**
- 12. Zalm met champignons en spinazie**
- 13. Zalm met maïskolfjes en Thais knoflookbieslook**
- 14. Zalm met mini-aubergines en papaja**
- 15. Zalmforel in hoisin-saus op gebakken Chinese kool**
- 16. Zalmforel met witlof en gebakken chilipepers**
- 17. Zeeduivel in zwartbonensaus met kousenband**
- 18. Zilvervliesrijst met zalm en pikante bonensaus**
- 19. Zoetzure doradefilet met prei en wortelreepjes**
- 20. Zoetzure koolvis in tandoori-deeg**

Gebakken baars met rode currypasta en lychees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g baarsfilet, zonder huid
2 el oestersaus
4 el vissaus
1 courgette
1 gedroogde grote chilipeper
4 el plantaardige olie
1 el palmsuiker
1 el rode currypasta
2 blikjes ongezoete kokosmelk (á 400 g)
1 blik lychees (á 400 g)

Bereiding

Was de baarsfilet, dep hem droog en snijd hem in blokjes van 3 cm groot. Marineer de vis 30 minuten in de oester- en vissaus.

Halveer de courgette, verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in schijven van 1/2 cm dik. Snijd de chilipeper in ringen.

Verhit de olie in de wok en bak daarin kort de palmsuiker en de currypasta. Blus af met de kokosmelk en breng het aan de kook. Voeg de courgette toe en laat alles 5 minuten zachtjes sudderen.

Voeg de uitgelekte lychees en de stukken vis toe en laat het geheel nog 2 minuten trekken. Bestrooi het gerecht tot slot met chiliringen.

Gebakken tonijn in pikante sojabonensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

stuk gemberwortel van ca. 3 cm
2 teentjes knoflook
800 g verse tonijnfilet
2 el oestersaus
2 el vissaus
2 rode chilipepers
200 g fijne sperziebonen
4 el zonnebloemolie
100 g taugé
zout
2 el sojabonenpasta
suiker

Bereiding

Schil de gemberwortel en snijd hem in fijne reepjes. Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn. Was de tonijn, dep hem droog en snijd hem in 4 even grote stukken. Zout ze licht en marineer ze ca. 30 minuten in een mengsel van een beetje oester- en vissaus, de gember en knoflook.

Snijd de chilipepers in ringen, was de bonen, maak ze schoon en snijd ze schuin in stukken van 3 cm.

Bak de tonijn in 2 el olie kort aan beide kanten in de wok, haal hem eruit en houd hem warm.

Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak daarin de bonen, de taugé en de chilepepers. Breng het geheel op smaak met de rest van de vis- en oestersaus, de sojabonenpasta en wat suiker. Laat de saus wat inkoken, voeg de tonijn toe en meng hem er voorzichtig door.

Gebakken zeeduivel met shii-takes en bamboescheuten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

650 g zeeduifilet (zonder vel)

100 g shii-takes

1 bosje lente-uitjes

2 teentjes knoflook

2 groene chilipepers

200 g bamboescheuten (uit blik)

4 el zonnebloemolie

3 el oestersaus

2 el vissaus

Bereiding

Was de zeeduivel, dep hem droog en snijd hem in stukken van 2 cm dik. Borstel de shii-takes schoon en halveer ze afhankelijk van hun grootte. Was de lente-uitjes, dep ze droog en snijd ze schuin in stukken van 2 cm. Pel de teentjes knoflook en hak ze samen met de chilipepers fijn. Snijd de bamboescheuten in schijfjes.

Bak de zeeduivel in de wok in de helft van de olie aan beide zijden goudgeel en neem hem uit de pan.

Bak in de rest van de hete olie de lente-uitjes, de paddestoelen, de knoflook, de pepers en de kleingesneden bamboescheuten kort op hoog vuur. Breng het geheel op smaak met de oester- en vissaus.

Schep de vis er tot slot voorzichtig door, verwarm het geheel en dien het gerecht op.

Kabeljauwcurry met papaja en gebakken bloemkoolroosjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

600 kabeljauwfilet
2 el vissaus
6 el arachideolie
120 g bloemkoolroosjes
100 g verse erwten
1 el palmsuiker
1 el rode currypasta
3 el oestersaus
100 ml water
1 blikje ongezoete kokosmelk (à 400 ml)
200 g papaja, in stukken

Bereiding

Was de kabeljauwfilet en dep hem droog. Snijd hem in repen van 2 cm breed en marineer de reepjes 10 minuten in de vissaus.

Bak de bloemkoolroosjes in 3 el arachideolie in 5 minuten aan alle kanten goudgeel, voeg dan de rauwe erwten toe en schud ze om. Haal alles uit de pan.

Verhit de rest van de arachideolie in de wok en los daarin de geraspte palmsuiker op. bak de currypasta en blus het mengsel af met oestersaus en water. Laat het inkoken en giet de kokosmelk erover.

Leg de gemarineerde stukken vis en de papaja in de saus en laat ze 3 minuten sudderen.

Voeg tot slot de bloemkoolroosje en de erwten aan de curry toe en laat het geheel trekken.

Kabeljauwcurry met tomaten en ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

200 g kerstomaatjes
1/4 ananas
100 g kleine maïskolfjes
4 kaffir-limoenblaadjes
600 g kabeljauw
1 el gele currypasta
2 el palmsuiker
1 blikje kokosmelk (à 400 ml)
3 el vissaus
3 takjes Thais basilicum

Bereiding

Was de kerstomaatjes en dep ze droog. Schil de ananas, verwijder het hart en snijd het vruchtvlees in blokjes. Was de maïskolfjes, dep ze droog en snijd ze in stukken. Snijd de kaffir-limoenblaadjes in dunne reepjes. Was de kabeljauw, dep hem droog en snijd hem in stukjes.

Roer de currypasta glad met de geraspte palmsuiker en 100 ml kokosmelk. Breng dit al roerend aan de kook in de wok.

Giet de rest van de kokosmelk erbij en breng het geheel op smaak met vissaus. Voeg de stukjes vis, de tomaatjes, de maïskolfjes en de blokjes ananas toe aan de curry en laat alles kort trekken.

Roer de kaffir-limoenblaadjes en de basilicumblaadjes erdoor en breng het gerecht nogmaals op smaak met de vissaus.

Koolvis met mini-aubergines en rode paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

600 g koolvisfilet

100 ml rijstwijn

3 rode paprika's

200 g mini-aubergines

4 el plantaardige olie

1 tl kleine groene chilipepers

4 el oestersaus

Bereiding

Was de koolvisfilet, dep hem droog en snijd hem in blokjes van 3 x 3 cm. Marineer de vis 30 minuten in de rijstwijn.

Was de paprika's, dep ze droog en snijd ze, ontdaan van zaadlijst en zaden, in ruiten van 3 cm. Was de aubergines en snijd ze in de lengte doormidden.

Verhit de olie in de wok en bak eerst de stukken aubergines goudgeel. Keer ze daarbij vaak om. Voeg dan de stukjes paprika en de chilipepers toe en bak ze.

Voeg daarna de gemarineerde blokjes vis toe en meng alles voorzichtig. Giet tot slot de oestersaus en de rijstwijn erbij, die na het marineren is overgebleven.

Rijstpannetje met shii-takes, koolvis en groene chilipeper

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g langkorrelige rijst
120 g shii-takes
2 middelgrote groene chilipepers
2 sjalotjes
800 g koolvisfilet
2 el plantaardige olie
4 tl vissaus
2 el oestersaus
125 ml visbouillon
cayennepeper

Bereiding

Kook de langkorrelige rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet de rijst weg.

Borstel de shii-takes en laat ze al naar gelang hun grote heel of snijd ze in tweeën of vieren. Was de chilipepers, dep ze droogen snijd ze in dunne ringen. Pel de sjalotjes en snijd ze in ringen. Was de koolvis, dep hem droog en snijd hem in blokjes.

Verhit 1 el olie in de wok. Bak daarin de blokjes vis goudgeel en neem ze uit de pan.

Bak de sjalotjes glazig in de rest van de olie. Voeg geleidelijk de paddestoelen en de chilipepers toe en breng het geheel op smaak met vis- en oestersaus. Blus af met visbouillon en laat alles 3 minuten zachtjes door sudderen.

Voeg de vis en de gekookte rijst toe en breng het gerecht op smaak met cayennepeper.

Schol in kokoskorstje met aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

1 kg aubergines
3 el zonnebloemolie
2 el oestersaus
1 el vissaus
300 g witbrood
5 el kokos
1 el kerriepoeder
1 tl kurkuma
800 g scholfilet
zout
meel, om te paneren
2 eiwitten
2 el plantaardige olie, om te frituren
1 el sesamzaad

Bereiding

Was de aubergines, maak ze schoon en snijd ze in stukken van 5 cm.

Roerbak de aubergines in de wok kort op hoog vuur in de hete olie en breng ze op smaak met de oester- en vissaus. haal ze uit de pan.

Verkruimel het witbrood en meng het met het kokos, het kerriepoeder en de kurkuma. Was de scholfilets, dep ze droog en snijd ze in stukken van 4 cm. Bestrooi ze met zout en haal ze eerst door het meel, daarna door het losgeklopte eiwit en tenslotte door het kokosmengsel. Herhaal dit.

Frituur de stukken vis goudgeel in de hete olie in de wok. Laat ze op keukenpapier uitlekken. leg de gefrituurde stukken schol op de aubergines. Garneer het gerecht met sesamzaad.

Snoekbaarscurry met waterkastanjes en kaffir-limoenblaadjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

800 g snoekbaarsfilet
2 el vissaus
120 g aubergine
1 el rode currypasta
1 blikje kokosmelk (à 400 ml)
100 ml water
1 el palmsuiker (goela djawa)
200 g waterkastanjes
2 kaffir-limoenblaadjes

Bereiding

Was de snoekbaarsfilet, dep hem droog en snijd hem in stukken. Marineer de vis 10 minuten in wat vissaus. Was de aubergine, dep hem droog en snijd hem in stukken.

Meng de currypasta met 200 ml kokosmelk, water en geraspte palmsuiker en breng het mengsel al roerend aan de kook. Voeg de rest van de kokosmelk en de stukjes aubergine toe en laat het geheel ca. 10 minuten zachtjes sudderen. breng het op smaak met vissaus.

Voeg de goed uitgelekte kastanjes toe. Leg de stukken vis in de wok en laat ze in enkele minuten gaar worden.

Snijd de kaffir-limoenblaadjes in dunne reepjes, meng ze door het gerecht en dien het in een schaalte op.

Tong met Thais basilicum en kaffir-limoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

600 g tongfilet
400 g wortels
2 kaffir-limoenen
1 el oestersaus
2 el vissaus
4 el plantaardige olie
3 el sojasaus
1 bosje Thais basilicum

Bereiding

Was de tong, dep hem goed droog en snijd hem in repen van 3 cm lang. Was de wortels, schrap ze en halveer ze in de lengte. Snijd ze dan in dunne schijfjes. Snijd de kaffir-limoenen in dunne schijfjes.

Marineer de stukken tong 30 minuten in de oester- en vissaus.

Verhit de olie in de wok en laat de schijfjes wortel er langzaam in gaar worden. Voeg de kaffir-limoenschijfjes en de stukjes vis toe, meng ze en bak ze ca. 2 minuten

Blus ten slotte het geheel af met sojasaus en roer het Thaise basilicum erdoor.

Tonijn in jasje van sesamzaad met rettich en groene asperges

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g tonijn
2 el vissaus
4 el sesamzaad
1 bosje groene asperges
400 g witte rettich
4 el plantaardige olie
1 el sesamolie
1/2 tl palmsuiker
6 el oestersaus

Bereiding

Was de tonijn, dep hem droog en snijd hem in 3 grote stukken. Meng de vis met de vissaus en wentel de stukken door het sesamzaad.

Was de asperges, dep ze droog en snijd ze in gelijke stukken. Was de rettich, dep hem droog en snijd hem in repen van 4 cm lang.

Verhit 2 el plantaardige olie en de sesamolie in de wok. Bak de asperges kort op hoog vuur, voeg de repen rettich toe en bestrooi het geheel met de geraspte palmsuiker. Haal alles uit de pan.

Verhit de rest van de olie, leg de stukken tonijn er een voor een in en keer ze voorzichtig. voeg tot slot de groente weer toe, giet de oestersaus er overheen, meng het geheel voorzichtig en dien het gerecht direct op.

Zalm met champignons en spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g zalmfilet
4 el vissaus
200 g champignons
400 g verse bladspinazie
2 el plantaardige olie
2 el sesamolie
1 el sesamzaad
1 tl sambal oelek

Bereiding

Was de zalm, dep hem droog en snijd hem in repen. Marineer de vis ca. 10 minuten in de vissaus. Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Was de spinazie, schud hem droog en verwijder ongerechtigheden.

Verhit de plantaardige olie en de sesamolie in de wok, bak de champignons er kort in, voeg de spinazie toe en laat hem slinken.

schuif de groente naar de rand van de wok en leg de stukken zalm in het midden. Bestrooi ze met sesamzaad en bak ze voorzichtig. let er bij het keren op dat de vis niet uit elkaar valt.

Meng tot slot de groente voorzichtig met de vis en breng het geheel op smaak met sambal oelek.

Zalm met maïskolfjes en Thais knoflookbieslook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

20 maïskolfjes

6 el zonnebloemolie

1 el oestersaus

4 plakken zalm

2 el tempura-meel

1 bosje Thais knoflookbieslook

3 el tamarindemoes

2 el vissaus

Bereiding

Was de maïskolfjes, dep ze droog en snijd ze in de lengte door. Roerbak ze op hoog vuur in de wok in 1 el hete olie. Roer de oestersaus erdoor en schuif ze aan de kant.

Was de zalm, dep hem droog en snijd hem in vrij grote stukken. Bestuif de stukken met tempura-meel en frituur ze in 3 el olie goudgeel. laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze warm.

Was het Thaise knoflookbieslook, dep het droog en snijd het in stukken van ca. 5 cm lang. Roerbak het op hoog vuur in wat olie. Voeg de maïskolfjes toe en breng het geheel op smaak met tamarindemoes en vissaus. laat het geheel 3 minuten sudderen.

Voeg tot slot de stukken zalm toe en meng alles voorzichtig.

Zalm met mini-aubergines en papaja

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g zalmfilet
1/2 rijpe papaja
1/2 groene papaja
200 g witte mini-aubergine
3 blaadjes koriander
2 el olie
1 tl currypasta
1 el palmsuiker
2 blikjes kokosmelk (á 400 ml)
2 el vissaus
4 el oestersaus

Bereiding

Was de zalmfilet, dep hem droog en snijd hem in blokjes. Schil de papaja's, ontpit ze en snijd ze in partjes. Was de mini-aubergines, haal de steel eraf en halveer ze. Was de korianderblaadjes, dep ze droog en snijd ze fijn.

Verhit de olie in de wok, bak daarin kort de currypasta en de geraspte palmsuiker, roer het mengsel glad met wat kokosmelk en laat het geheel enkele minuten sudderen.

Giet de rest van de kokosmelk erbij, voeg de aubergines toe en laat het nog enkele minuten sudderen. Breng het geheel op smaak met de vis- en oestersaus.

Leg daarna de stukken papaja in de pan, verwarm ze en voeg dan de stukken zalm aan de saus toe. Laat het zachtjes sudderen. Roer alles voorzichtig door elkaar en laat de stukken zalm gaar worden. ze mogen niet uit elkaar vallen!

Roer tot slot de gesneden korianderblaadjes erdoor en verhit het gerecht kort.

Zalmforel in hoisin-saus op gebakken Chinese kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

600 g zalmforelfilet zonder vel

1 middelgrote Chinese kool

150 g sugar snaps

4 el plantaardige olie

1/2 bosje koriander

1 tl sambal oelek

3 el hoisin-saus

Bereiding

Was de zalmforelfilets, dep ze droog en snijd ze in repen van 2 cm breed. Snijd de Chinese kool in vieren en vervolgens in stukken van 2 cm. was de sugar snaps, dep ze droog en snijd ze in repen. Was de koriander, schud hem droog en pluk de blaadjes van de steeltjes.

Bak de stukken Chinese kool in de wok op hoog vuur in de hete olie tot ze aan de rand goudgeel en knapperig zijn. Haal ze uit de pan.

Leg daarna de stukken vis in de wok, bestrooi ze met reepjes sugar snaps en druppel er hoisin-saus en sambal oelek over. Bak de vis langzaam en keer hem voorzichtig om.

Voeg tot slot weer de kool toe, strooi de fijngehakte koriander-blaadjes erover en meng alles goed.

Zalmforel met witlof en gebakken chilipepers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g zalmforelfilet
6 stronkjes witlof
5 grote gedroogde groene chilipepers
2 stengels citroengras
6 el plantaardige olie
6 el oestersaus
1/2 bosje Thais basilicum

Bereiding

Was de zalmforelfilets, dep ze droog en snijd ze in 3 grote stukken. Snijd het witlof grof en verwijder de stronk. Breek de chilipepers in stukken. Snijd het citroengras in dunne ringetjes.

Verhit de olie in de wok, bak de chilipepers erin en haal ze er dan weer uit.

Roerbak het witlof snel in dezelfde olie en blus af met oestersaus.

Voeg de stukken vis, het citroengras en de gebakken chilipepers toe en meng alles voorzichtig. voeg tot slot gescheurde basilicumblaadjes toe.

Zeeduivel in zwartbonensaus met kousenband

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

800 g zeeduivel
1 teentje knoflook
2 el zwartebonensaus
300 g sjalotten
400 g kousenband
4 el plantaardige olie
2 el oestersaus
1 el chili-knoflooksaus
1/2 bosje Thais basilicum

Bereiding

Was de zeeduivel, dep hem droog en snijd hem in medaillons.
Pel het teentje knoflook, hak het fijn en marineer de vis ca.
10 minuten in de knoflook en de zwartebonensaus.

Pel de sjalotjes, was de bonen, maak ze schoon en snijd ze
in stukken van 8 cm.

Verhit 3 el olie in de wok. Fruit eerst de sjalotjes goudgeel in
de hete olie, voeg dan de bonen toe, blus de groente af met
de oester- en chili-knoflooksaus, roer het geheel door en
neem het uit de pan.

Leg daarna de zeeduivel in de wok en bak hem 3-5 minuten.
Voeg de groente weer toe, roer het gesneden Thais basilicum
erdoor en dien het gerecht op.

Zilvervliesrijst met zalm en pikante bonensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g zilvervliesrijst
400 g zalmfilet
2 el pikante bonensaus (kant en klaar)
200 g kerstomaatjes
2 el vissaus
4 el plantaardige olie
1/2 bosje koriander

Bereiding

Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Was de zalm, dep hem droog en snijd hem in blokjes van ca. 3 x 3 cm.
Marineer de vis ca. 10 minuten in de pikante bonensaus. Was de kerstomaatjes, dep ze droog en halveer ze.

Verhit de olie in de wok, voeg de blokjes zalm toe en roerbak ze kort.
Voeg daarna de tomaatjes, de vissaus en de gekookte rijst toe.
Voorzichtig omkeren en bakken tot de zalm gaar is.

Was de koriander, schud hem droog en pluk de blaadjes van de steeltjes. Garneer de rijst ermee vlak voor u het gerecht opdient.

Zoetzure doradefilet met prei en wortelreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

4 doradefilets met huid (á 120 g)

6 middelgrote wortels

4 preien

4 el plantaardige olie

2 el tomatenketchup

4 el zoetzure saus

2 el vissaus

2 takjes koriander

Bereiding

Was de filets, dep ze droog en verwijder de graten. Snijd ze in 3 lange stukken. Was de wortels, schil ze en snijd ze met een dunschiller in repen. Snijd de prei in ca. 15 cm lange repen, was ze en schud ze droog.

Schroei de stukken vis dicht in 2 el hete olie in de wok.

Neem ze eruit.

Roerbak in de rest van de olie de groenten kort, laat ze slinken, voeg ketchup en zoetzure saus toe en blus af met vissaus.

Voeg de stukken vis weer toe en roer ze voorzichtig door de groenten. Meng er tot slot de fijngehakte koriander door. let op dat de saus niet te veel inkookt; blus eventueel af met water.

Zoetzure koolvis in tandoori-deeg

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

1 pakje mix voor tempurabeslag
1 tl tandoori-pasta
800 g koolvisfilet
zout
2 rode en 2 groene paprika's
1 mango
200 g nameko's (uit blik)
12 maïskolfjes
2 el suiker
5 el rijstazijn
100 ml ananassap
100 g tomatenketchup
1 tl geraspte verse gemberwortel
2 el lichte sojasaus
3 kaffir-limoenblaadjes
2 l zonnebloemolie, om in te frituuren
3 el zonnebloemolie, om in te bakken

Bereiding

Maak de mix voor tempura-beslag volgens de aanwijzingen op de verpakking klaar en roer de tandoori-pasta erdoor. Was de koolvisfilet, dep hem droog, snijd hem in blokjes van 3 x 3 cm en zout ze licht.

Was de paprika's, maak ze schoon snijd ze, ontdaan van zaadlijsten en zaden, in stukken van 2 cm breed. Laat de nameko's uitlekken en bewaar het vocht. Snijd de maïskolfjes diagonaal doormidden en bak ze kort met de nameko's in de hete olie in de wok. Voeg de paprika's toe en bak ze kort mee. Haal alles uit de pan.

Laat de suiker in de wok goudgeel worden, blus af met rijstazijn en giet het ananassap en het vocht van de paddestoelen erbij. Roer de ketchup erdoor en laat het geheel 5 minuten sudderen. Breng het opsmaak met gember en sojasaus. Voeg de gebakken groente en de stukken mango toe.

Doop de vis met behulp van een vleesvork in het deeg en frituur de stukken in ca. 3 minuten goudgeel in goed hete olie. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Meng de stukken vis door de zoetzure groentesaus en garneer het gerecht met fijngesneden kaffir-limoenblaadjes.

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

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