



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

12 zuivelrecepten
(Carta-ZuivelOnline)

Inhoudsopgave.

- 1. Bloemkoolsalade met tonijn**
- 2. Gemarineerde vis met Marokkaanse kruiden**
- 3. In santen gestoofde vis**
- 4. Kabeljauw met kruidenboter in een pakketje**
- 5. Kabeljauwfilet met mosterdsaus**
- 6. Macaroni met gerookte zalm en dille-roomsaus**
- 7. Minestrone-vissoep**
- 8. Pizza met gerookte zalm**
- 9. Romig vispotje met broccoli uit de oven**
- 10. Salade Niçoise 2**
- 11. Stokvis 'pil pil'**
- 12. Thaise viscurry**

Bloemkoolsalade met tonijn

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.zuivelonline.nl

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

1 kleine bloemkool
zout
300 gram doperwten (diepvries)
1 rode paprika
3 stengels bleekselderij
1 blik tonijn op olie (440 gram)
6 eetlepels kwark
2 eetlepels appel-dixap
versgemalen peper
tabasco



Bereiding

Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in kleine roosjes. Kook de bloemkool in ruim kokend water met zout in ca. 10 minuten beetgaar, voeg na 5 minuten de doperwten toe en kook deze ca. 5 minuten mee. Giet de groenten af in een vergiet en laat ze onder koud stromend water afkoelen en vervolgens uitlekken.

Was de paprika, halveer hem en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Maak de stengels bleekselderij schoon en snijd ze in smalle boogjes. Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in kleine stukjes. Meng alle groenten en de tonijn in een schaal door elkaar.

Maak een sausje van de kwark, het dixap, zout, peper en enkele druppels tabasco. Schep het door de salade.

Gemarineerde vis met Marokkaanse kruiden

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.zuivelonline.nl

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

4 roodbaars- of doradefilets van elk 150 gram
1 kleine ui
sap van 1 citroen
2 knoflookteentjes
1/4 theelepel cayennepeper
2 theelepels gemalen komijn (djintan)
1/4 theelepel gemalen geelwortel (koenjit)
2 theelepels paprikapoeder
1 theelepel zout
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels fijngehakte koriander
2 venkelknollen (400 gram)
30 gram boter



Bereiding

Bereiding: Dep de visfilets droog met keukenpapier en leg ze, naast elkaar, in een lage ovenschaal.

Snipper de gepelde ui fijn. Doe het citroensap in een kom en pers de gepelde knoflookteentjes erboven uit. Voeg de specerijen en het zout toe en roer tot het zout is opgelost. Klop de olie erdoor en roer de ui en koriander erdoor.

Schenk het mengsel over de vis en laat die, afgedekt in de koelkast, minstens 30 minuten marinieren.

Maak de venkel schoon, houd wat van de mooie 'veertjes' achter en snijd de knollen overlangs in smalle reepjes van ca. 1/2 cm.

Afwerking: Verwarm de oven voor op 190 °C.

Smelt de boter in een koekenpan, roer de venkelreepjes erdoor en schenk er ca. 1 dl water bij. Breng het geheel aan de kook en laat de venkel, afgedekt, 5 minuten zachtjes koken. Verwijder het deksel en laat de venkel in nog ca. 7 minuten gaar worden en het vocht voor het grootste deel verdampen. Breng de groente op smaak met zout.

Zet intussen de schaal met de vis, onafgedekt op een rooster, in het midden van de oven en laat de vis in ca. 10 minuten gaar worden.

Schep de venkel op de borden en leg de vis met de saus erop. Garneer met de venkelveertjes.

Lekker met rijst of couscous en een tomatensalade.

In santen gestoofde vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.zuivelonline.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 pers

4 moten (of filets) kabeljauw van elk 150 gram

zout

2.5 eetlepel (zonnebloem)olie

2 uien

4 knoflookteentjes

1 theelepel trassi

50 gram santen (van een blok), opgelost in 3 dl water

1 serehstengel, het gekneusde dikke uiteinde, of 1 theelepel poeder

3 schijfjes laoswortel of 1.5 theelepel poeder

1 theelepel kentjoer

2 djeroek-poeroetblaadjes

3 salamblaadjes



Bereiding

Vorbereiding: Wrijf de vis in met wat zout.

Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de vis in ca. 2 minuten per kant lichtbruin. Schep de vis uit de pan.

Snipper de gepelde uien en knoflookteentjes. Wrijf de ui, knoflook en trassi tot een pasta in een vijzel.

Bereiding: Verhit de rest van de olie in een hapjespan met anti-aanbaklaag en roerbak het uimengsel ca. 1 minuut. Voeg de opgeloste santen, de sereh, laos, kentjoer, djeroek-poeroet- en salamblaadjes toe en breng het vocht al roerende aan de kook; laat het mengsel zachtjes ca. 5 minuten pruttelen.

Leg de vis erin en laat die, afgedekt, in nog ca. 5 minuten zachtjes door en door gaar worden.

Lekker met witte rijst of nasi koening en gado gado.

Kabeljauw met kruidenboter in een pakketje

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.zuivelonline.nl

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 pers

4 tomaten
4 moten kabeljauw (of zalm) van elk 200 gram
zout
versgemalen peper
20 gram boter voor het invetten
1 theelepel tijm
50 gram kruidenboter



Bereiding

Bereiding: Ontvel de tomaten: kruis de velletjes in, dompel ze ca. 30 seconden 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 eventueel het vel van de vismotten. 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 minuten gaar worden. Leg de pakketjes op de borden.

Lekker met tuin- of sperziebonen en aardappelpuree.

Kabeljauwfilet met mosterdsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.zuivelonline.nl

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pers

1 dik stuk kabeljauwfilet, 300 gram
2 limoentjes of 1 citroen
0.5 visbouillontablet (saus)
2 eetlepels crème fraîche (saus)
1 eetlepel maïzena (saus)
1 eetlepel mosterd (saus)
zout (saus)
peper (saus)
2 toefjes dille



Bereiding

Snijd de visfilet in 2 gelijke stukken en leg die in een schaal. Pers 1 limoentje (of een halve citroen) uit. Besprenkel de vis met het limoen- of citroensap.

Laat de vis gaar worden, afgedekt, in 4-5 minuten op 500 Watt. Schenk het uitgelopen visnat in een maatbeker en laat de vis, afgedekt, enkele minuten nagaren.

Maak intussen de saus: vul het visnat met water aan tot 1 dl. Verkruimel de tablet erboven en roer de crème fraîche erdoor. Roer de maïzena met 2 eetlepels water tot een glad papje en roer dit door de saus.

Verhit de saus, onafgedekt, ca. 1 minuut op 700 Watt. Roer de mosterd door de saus en verhit de saus nog even, onafgedekt, ca. 30 seconden op 700 Watt. Breng de saus op smaak met zout en peper. Lepel de saus over de borden en leg de vis erin. Snijd het tweede limoentje (of de halve citroen) in dunne plakjes en leg ze op de vis.

Garneer eventueel met een toefje dille.

Macaroni met gerookte zalm en dille-roomsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.zuivelonline.nl

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pers

150 gram lint- of elleboogmacaroni

zout

(versgemalen) peper

250 gram gesneden prei

1 zakje dillesaus of 2 eetlepels dille en 2 eetlepels room culinair

3/4 dl slagroom

150-200 gram gerookte zalmsnippers

50 gram geraspte belegen Goudse kaas (eventueel)



Bereiding

Kook de macaroni beetgaar in ruim kokend water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking; kook de prei de laatste 3 minuten mee.

Maak intussen de dillesaus volgens de aanwijzingen op de verpakking, roer de slagroom erdoor en laat de saus ca. 2 minuten zachtjes pruttelen.

Giet de macaroni en de prei af in een vergiet; roer de dillesaus en de zalmsnippers erdoor en breng het gerecht op smaak met zout en peper. Geef de kaas er eventueel apart bij.

Minestrone-vissoep

Menugang Soep

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.zuivelonline.nl

Sterren

Ingrediënten

2 pers

1 pakje minestrone-soep (voor 1 liter)

250 gram gesneden soepgroenten

75 gram elleboogjesmacaroni

250 gram kabeljauwfilet

0.5 dl slag- of koffieroom

zout

(versgemalen) peper

50 gram geraspte belegen Goudse kaas (eventueel)

stokbrood



Bereiding

Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar gebruik 2 dl water extra. Voeg, zodra de soep kookt, de groenten en de macaroni toe en kook die 6-8 minuten mee.

Snijd intussen de vis in stukjes van 2-3 cm.

Roer de stukjes vis door de soep en laat ze zachtjes in 4-5 minuten gaar worden. Roer de room door de soep en breng haar op smaak met zout en peper.

Geef de kaas en het stokbrood erbij.

Pizza met gerookte zalm

Menugang Hapje

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.zuivelonline.nl

Sterren

Ingrediënten

2 pers

voor het pizzadeeg: (of pizzabodem kant-en-klaar)

250 gram bloem

0.5 theelepel zout

1 theelepel suiker

1 zakje direct oplosbare gistkorrels

1-2 eetlepels olijfolie

1.5 dl handwarm water

1 blik (400 gram) tomatenblokjes (pizzasaus)

2 knoflookteentjes (pizzasaus)

1 eetlepel verse of 1 theelepel gedroogde oregano (pizzasaus)

zout (pizzasaus)

(versgemalen) peper (pizzasaus)

150 gram mozzarella (beleg)

15 kerstomaatjes (beleg)

150 gram gerookte zalm(snippers) (beleg)

1/8 liter crème fraîche (beleg)

2 eetlepels kappertjes (beleg)

(versgemalen) peper (beleg)

enkele toefjes dille (beleg)



Bereiding

Bereiding deeg: Meng in een kom de bloem, het zout, de suiker en de gistkorrels door elkaar.

Maak in het midden een kuiltje en schenk 1 eetlepel olie en het handwarme water erin. Meng het deeg, met de hand of met een keukenmachine, in ca. 10 minuten tot een soepel en elastisch deeg.

Vorm van het deeg een bal en laat die, in een met wat olie ingevette kom en afgedekt met plasticfolie, op een warme plaats ca. 30 minuten rijzen.

Bereiding basissaus: Laat de tomaten uitlekken. Pers de gepelde knoflookteentjes uit boven de stukjes tomaat en roer de oregano en zout en peper naar smaak erdoor.

U kunt de saus zo gebruiken of hem pureren met de mixer.

Snijd de uitgelekte mozzarella in piepkleine blokjes. Halveer de schoongemaakte tomaatjes. Snijd de zalm (zo nodig) in smalle reepjes.

Afwerking: Verwarm de oven voor op 250 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier.

Verdeel het deeg in 2 porties en rol die, op een met wat bloem bestoven werkblad, uit tot dunne deegcirkels van ca. 20 cm. Druk met de vingertoppen ca. 1 cm van de rand een gootje, zodat de vulling er niet af kan lopen. Leg het deeg op de bakplaat en verdeel de basissaus erover.

Pizza met gerookte zalm

Verdeel de helft van de mozzarella over de pizza's, vervolgens de gerookte zalm en de tomaatjes. Schep de crème fraîche in bergjes over de vulling en verdeel de rest van de mozzarella en de kappertjes erover. Bestrooi de vulling met peper.

Bak de pizza's, 1 richel onder het midden van de oven, in ca. 20 minuten gaar.

Garneer met toefjes dille.

Romig vispotje met broccoli uit de oven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.zuivelonline.nl

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 pers

500 gram broccoli
zout
versgemalen peper
1 grote rode ui
1 gele paprika
25 gram boter
1 citroen
300 gram kabeljauwfilet
300 gram zalmfilet
100 gram MonChou
1 dl slagroom
0.5 eetlepel verse tijmblaadjes
nootmuskaat
100 gram gekookte mosselen
100 gram (Hollandse) garnalen
50 gram geraspte oude Goudse kaas



Bereiding

Bereiding: Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de broccoliroosjes van de stronk en blancheer ze in ruim kokend water met zout in ca.

3 minuten beetgaar. Laat de broccoli uitlekken in een vergiet. Snijd de ui in dunne partjes en de paprika in stukken.

Smelt de boter in een pan en fruit de ui en paprika ca. 5 minuten op laag vuur. Was de citroen en rasp de schil. Pers hem daarna uit.

Snijd de kabeljauw en de zalmfilet in stukken van ca. 3 x 3 cm en besprenkel ze met het citroensap.

Roer in een grote kom de MonChou met de slagroom, tijm, zout, peper, de citroenrasp en een snuf nootmuskaat door elkaar. Schep de broccoli, kabeljauw, zalm, mosselen, garnalen en het ui-paprikamengsel erdoor en vul hiermee een ondiepe ovenschaal.

Afwerking: Strooi de geraspte kaas erover en bak de visschotel in de oven in ca. 25 minuten goudbruin en gaar.

Lekker met aardappelpuree en een salade van wortel en kervel.

Salade niçoise 2

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron www.zuivelonline.nl

Soort Vis
Type Salade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 pers

8 kleine Roseval-aardappelen
200 gram haricots verts
4 eieren
200 gram cherrytomaten of kleine trostomaten
2 kroppen sla
2 blikjes tonijnmoten op (olijf)olie
2-3 eetlepels zwarte olijven zonder pit
8 ansjovisfilets
zeezout
(versgemalen) peper
1 theelepel Dijon-mosterd
2 eetlepels citroensap
1 knoflookteen



Bereiding

Bereiding: Boen de aardappelen schoon.

Kook ze in ruim water in de schil in 15-20 minuten beetgaar. Maak de haricots verts schoon en kook ze in ca. 5 minuten beetgaar in water met wat zout. Giet ze af en spoel ze na met koud water.

Kook de eieren in ca. 5 minuten hard. Laat ze onder koud water schrikken, pel ze en snijd ze in parten. Was de tomaten en halveer ze (laat het kroontje eraan zitten). Pluk de knapperige blaadjes uit het hart van de sla; de rest wordt niet gebruikt.

Giet de tonijn af (bewaar de olie) en verdeel de moten in niet al te kleine stukken.

Verdeel de sla, aardappel, haricots verts, tonijn, ei, tomaat en olijven over de borden. Leg de ansjovisfilets er kruislings over en bestrooi het gerecht met zout en peper.

Afwerking: Klop de tonijnolie, mosterd en het citroensap door elkaar. Pel de knoflook en pers hem boven de dressing uit. Roer de dressing door en schep hem over de salade.

Lekker met knapperig brood en roomboter.

Stokvis 'pil pil'

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Spaans
Bron www.zuivelonline.nl

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 pers

500 gram stokvis in grote stukken
2 dl melk
30 gram boter
1 dl olijfolie
4 knoflookteentjes in plakjes
2 eetlepels grof gehakte peterselie
(2 eidooiers, geklopt)
versgemalen zwarte peper
peterselie om te garneren



Bereiding

Bereiding: Week de stokvis 24 uur. Ververs het weekwater 4-5 keer en voeg aan het laatste weekbad 2 dl melk toe.

Dep de vis droog en verwijder de graten. Laat de huid zitten.

Verhit de boter en de olie in een koekenpan en fruit de knoflook ca. 1-2 minuten. Bak de peterselie nog ca. 1 minuut mee. Haal de knoflook en peterselie uit de pan.

Bak de vis op het vel ca. 30 minuten op een laag vuur in het achtergebleven bakvet. Beweeg de vis af en toe door de pan. Het vocht en de eiwitten uit de vis vermengen zich met de olie en de boter en binden tot een dunne saus.

Afwerking: Doe vlak voor het serveren de gebakken knoflook en peterselie terug in de pan en laat alles nog eens 2 minuten pruttelen. Bestrooi met zwarte peper en garneer met peterselie.

Thaise viscurry

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Thais
Bron www.zuivelonline.nl

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pers

300 gram visfilet, bijv. kabeljauw, zeebaars of zeewolf

1 limoen

250 gram champignons

4 lente-uitjes

1 à 1.5 eetlepel Thaise groene currypasta

1 blik kokosmelk

1 eetlepel Thaise vissaus

2 eetlepels sojasaus

2 eetlepels fijngehakte koriander

2 eetlepels fijngehakt basilicum



Bereiding

Bereiding: Snijd de visfilet in stukjes van ca. 4 cm. Halveer de limoen en pers een helft uit boven de vis; snijd de andere helft in plakjes.

Borstel de champignons schoon en snijd ze in vieren. Snijd de schoongemaakte lente-uitjes in smalle ringetjes.

Verwarm de currypasta al roerend in een wok of hapjespan. Voeg de kokosmelk toe en breng

het geheel al roerend aan de kook. Voeg de limoen en de champignons toe en roer de vis- en de sojasaus erdoor. Laat het mengsel zachtjes ca. 3 minuten pruttelen.

Afwerking: Voeg de stukjes vis en lente-ui toe

aan het kokosmengsel en laat de vis zachtjes in ca. 6 minuten gaar worden. Bestrooi het gerecht met de koriander en basilicum.

Lekker met rijst en komkommersalade.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind** **E**lephant
Stg. **xperience**

U ook???

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

Compressed by

