



Snoekbaarsrecepten / v0.3

Inhoudsopgave.

Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.....	3
Snoekbaarsfilet met cornflakeskorstje.	4
Snoekbaarsfilet met een brandade van gerookte paling.	5
Gebruikte afkortingen.	6

Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight watchers

Ingrediënten

600 g baars, snoek-
800 g bonen-, sperzie-
200 ml bouillon,
groente-
1 el marjolein (= majoraan)
1 el olie, olijf-
- peper
- peper, citroen-
120 g rijst, basmati-, ongekookt
400 g tomaat
400 g tomaten, gezeefde (uit blik)
1 ui
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Was de tomaten en snijd ze in partjes.
Was de sperziebonen en halveer ze.
Spoel de snoekbaarsfilet af, dep de filet droog en snijd hem in stukken.
Breng de filet op smaak met citroenpeper en zout.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst en sperziebonen toe en laat die ca. 5 min. meestoven.
Schenk de gezeefde tomaten met bouillon erbij, breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout en laat ca. 5 min. garen.
Meng er de tomaten en de majoraan door en breng het geheel op smaak met peper en zout.
Leg de snoekbaarsfilet op de rijst en laat de filet met een deksel op de pan in ca. 10 min. gaar worden.

3

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 20 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

Snoekbaarsfilet met cornflakeskorstje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl,
Weight Watchers

Ingrediënten

400 g aardappelen
1 el azijn, balsamico-, witte
½ bs basilicum, gedroogde
1 kol bieslook, verse
50 ml bouillon, groente-
30 g cornflakes
1 kol dille, verse, gehakt
1 el margarine
1 kol olie, plantaardige
- peper, versgemalen
1 kol peterselie, verse, gehakt
1 kol sap, citroen-
250 g snoekbaarsfilets
1 snf suiker, kristal-
250 g tomaatjes, kers-
250 g tomaten
½ bs ui, lente-
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen, halveer ze en kook ze in ca. 20 min. gaar.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Breng de snoekbaars op smaak met citroensap, versgemalen peper en zout.
Leg de vis in de ovenschaal (ca. 20 x 30cm).
Doe de cornflakes in een diepvrieszakje en verkruiemel ze.
Kneed de kruiden, de margarine en de cornflakes door elkaar.
Bestrijk er de snoekbaarsfilets.
Bak de filets in ca. 20 min. in de oven.
Giet de aardappelen af en snijd ze in schijfjes.
Meng voor de dressing de bouillon met de olie, de balsamicoazijn en de suiker.
Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout en giet die over de warme aardappelschijfjes.
Was de tomaten en de lente-ui.
Halveer de kerstomaatjes, snijd de tomaten in partjes en de lente-ui in ringen.
Meng dit met de aardappelschijfjes.
Was de basilicum, schud die droog en hak ze grof.
Schep de basilicum door de aardappelsalade.
Serveer de tomatenaardappelsalade met de snoekbaars.

Voorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/ventijd: - 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

Snoekbaarsfilet met een brandade van gerookte paling.



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

Ingrediënten

- fleur de sel
2 el olie, olijf-
4 snoekbaarsfilets (à
130 g, met huid,
zonder schubben)

Voor de brandade:

200 g aardappelpuree
- boter
1 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
80 g palingfilet,
gerookte, in stukjes
- peper, versgemalen
- room, slag-, stijf-
geslagen
150 g spinazie
- zout

Voor de vinaigrette:

½ dl azijn, balsamico-
1 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tomaten, ontveld,
zonder zaad, in blokjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Meng de tomaten met de olie en de azijn.
Breng dit op smaak met versgemalen peper en zout.
Verwarm deze vinaigrette lichtjes op voor het serveren (niet te heet!).
Bak de snoekbaarsfilets in olijfolie aan op de huidzijde, draai ze om en plaats ze 4 min. in de voorverwarnde oven.
Verwarm de aardappelpuree, meng de olijfolie erdoor en roer vlak voor het serveren de paling en slagroom erdoor.
Verwarm een klont boter in een koekenpan of wok, voeg het teentje knoflook en de spinazie toe.
Laat de spinazie al omroerend snel slinken.
Kruid de spinazie met versgemalen peper en zout en laat het in een zeef uitlekken.
Plaats in het midden van een bord een hoopje spinazie en schep er 1 el brandade op.
Leg de snoekbaarsfilet erop.
Lepel de tomatenvinaigrette rondom en strooi een snuffje fleur de sel op de visfilet.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.2

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



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
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

