



Inhoudsopgave.

Bouillabaisse - vissoep uit Zuid-Frankrijk.	3
Schelvis met kruiden en citroen.	4
Schelvis op Tunesische wijze.	5
Schelvislever met mosterdsaus.....	6

Bouillabaisse - vissoep uit Zuid-Frankrijk.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 tl basilicum
5 tn knoflook
2 laurierbladen
7 el olie, olijf-
12 peperkorrels, gekneusde
2 tk peterselie
1 peterseliewortel
1 prei
2-3 saffraandraadjes
¼ sinaasappleschil, dun-
geschild
4 sn stokbrood
3 tomaten, ontveld, in
stukken
1 ui, gesnipperd
1 venkelknol, in plakken
2 kg vis, stevige
1 wortel
- zout

Bereiding.

Snijd de koppen van de vis en zet die op met 1¼ l water, de peterseliewortel, de peterselie, de wortel, de prei, de peperkorrels, zout, de laurierbladen, de ½ van de uitgeperste knoflook en de sinaasappleschil.

Breng het water aan de kook, zet het vuur laag en schuim het af.

Week de saffraandraadjes 5 min. in 1 el koud water en voeg ze met het felgekleurde water aan de bouillon toe.

Laat de bouillon 30 min. trekken en zeef hem vervolgens.

Snijd de vis in stukken.

Verhit 5 el olijfolie in een pan, voeg de stukken vis, de in dunne plakken gesneden venkelknol, de kleingesneden tomaten en ui aan de hete olie toe.

Laat dit alles op een hoog vuur 4 min. bakken en voeg dan de basilicum en de kokende bouillon toe.

Laat de soep 5 min. borrelend koken (door dit harde koken gaan de olijfolie en bouillon een eenheid vormen).

Bak de sneetjes stokbrood in de rest van de olijfolie aan beide kanten goudbruin en knapperig en wrijf ze dan met de andere helft van de uitgeperste knoflook in.

Leg de sneetjes brood in de borden en giet de hete soep erop.

Tips:

- Als variatie kunt u naast de vis ook wat mosselen en grote garnalen toevoegen.
- Gebruik als vis, bijvoorbeeld poon, wijting, schelvis of zeeduivel; in elk geval tenminste 3 verschillende soorten vis.

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

Schelvis met kruiden en citroen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Snelk
Bron: PuurZiltvis.nl

Ingrediënten

1 citroen, in plakjes
1 tn knoflook, in plakjes
6 el olie, olijf-
6 tk rozemarijn
1 schelvis (ca. 1 kg),
zonder kop en
schoongemaakt
8 tk tijm
2 tl zout, zee-, grof

Bereidingstijd: 20-25
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

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Spoel de schelvis schoon onder stromend water en dep hem droog.
Vul de vis met de helft van de citroen, de knoflook en de kruiden.
Verdeel de rest van de citroen, de knoflook en de kruiden over de vis en bind dit vast met een stukje keukentouw.
Leg de vis in een ruime ovenschaal of braadslede of op een bakplaat bekleed met bakpapier.
Besprenkel de vis met de olijfolie en strooi er het zeezout over.
Rooster de schelvis in de voorverwarmde oven in 25-30 min. gaar.

Tip:

Verdeel 1 kg schoongemaakte krietjes rond de vis. Bestrooi de krietjes ook met een beetje zeezout en rooster ze met de schelvis mee.

Schelvis op Tunesische wijze.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Tunesische
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

6 tn knoflook
1 tl komijnpoeder
- koriander, vers gehakt
1 tl korianderpoeder
- olie, olijf-
1 mp sambal oelek òf harissa
400 g schelvisfilet
400 g tomaten, gepeld
- 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.

Controleer de filets op graten.
Snijd de knoflook in plakjes.
Bak de knoflook zachtjes in een scheutje olie.
Voeg de tomaten toe.
Voeg het komijnpoeder toe.
Voeg het korianderpoeder toe.
Voeg de sambal toe.
Voeg wat zout toe.
Druk de tomaten stuk.
Laat alles op een laag vuur in ca. 20 min. tot saus pruttelen.
Bestrooi de visfilets met zout.
Bak de visfilets op het laatste moment zachtjes in een drupje olijfolie.
Keer de visfilets uiterst voorzichtig om.
Haal de visfilets uit de pan zodra de doorzichtigheid verdwenen is.
Leg de visfilets in de tomatensaus.
Strooi de gehakte koriander over de visfilets.
Serveer de visfilets.

Schelvislever met mosterdsaus.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

4 sn brood, rogge-
2 el citroensap
3 el mosterd, Dijon-
1 snf peper, vers-
gemalen
200 g schelvislever
1 dl wijn, witte, droge
1 mp 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 schelvislever in ruim koud water.
Verwijder eventuele adertjes aan de
Buitenkant van de schelvislever.
Breng een pan water met zout tegen de kook
aan.
Pocheer de lever in het water 5 min. op een
laag vuur.
Roer voor de mosterdsaus de mosterd,
citroensap en wijn door elkaar.
Serveer de lever met de mosterdsaus op het
roggebrood.
Strooi een snufje peper over de lever.

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staaftje
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 Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by 