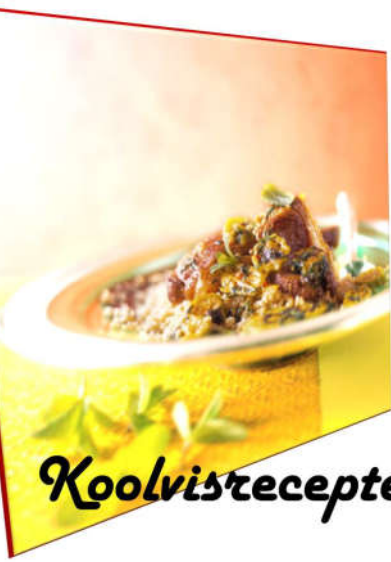


Ruud's Kookboek

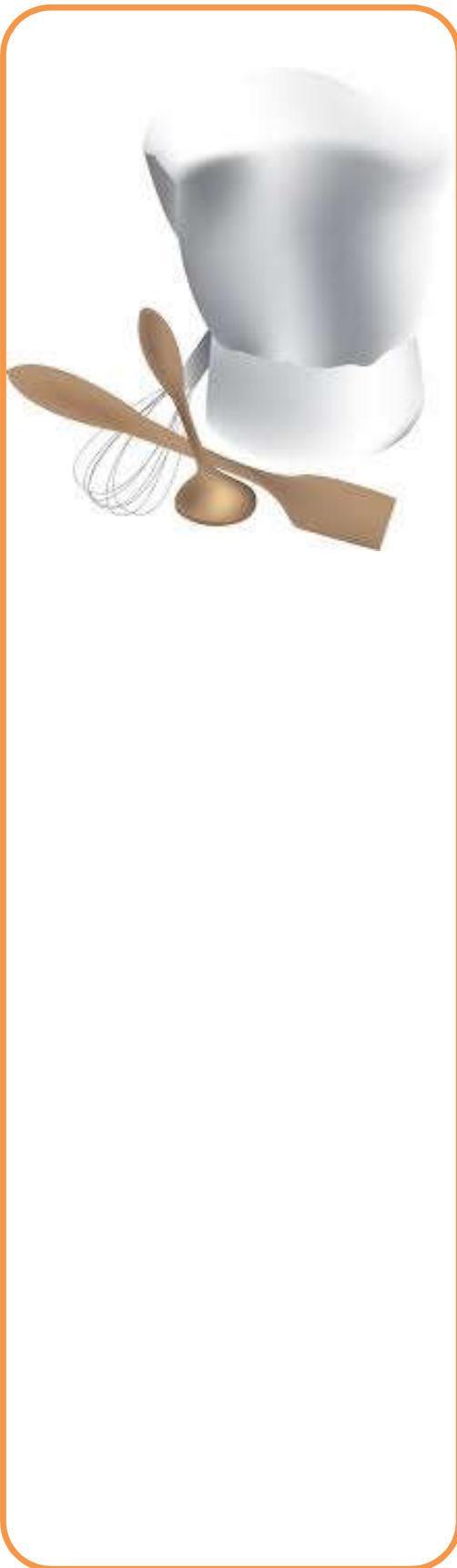


Koolvisrecepten

Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Homemade vissticks.....	4
Koolviscurry met peultjes.....	5

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
wgls	Wijn glas

Homemade vissticks.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Foody.nl

Ingrediënten

- bloem
1 ei, losgeklopt
4 koolvisfilets à 100 g
- Panko (Japans
broodkruim)
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de vis ontdooien en dep het met behulp van een stukje keukenpapier goed droog. Snijd de visfilets vervolgens in dikke repen van ongeveer 1 centimeter dik. Breng de vis op smaak met peper en zout. Doe de bloem in een ondiepe schaal en doe hetzelfde met de Panko in een andere schaal. Breng de Panko op smaak met peper en zout en schep het even goed door. Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C. Wentel de vissticks door de bloem, vervolgens door het ei en bedek ze daarna met een laagje Panko. Leg de vissticks direct op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Schuif de vissticks in het midden van de oven en bak ze in 20-25 min. gaar.

Koolviscurry met peultjes.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ kippenbouillontablet
1 bl kokosmelk
1 pk koolvisfilet
3 el olie, zonnebloem-
1 paprika, gele
- peper
200 g peultjes
300 g rijst, snelkook-
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 565
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 70 g
Suiker: - g
Vet: 19 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ontdooi de koolvisfilet.
Snijd de ui fijn.
Snijd de paprika in blokjes.
Bereid de rijst volgens gebruiksaanwijzing.
Maak de peultjes schoon.
Snijd de koolvis in blokjes.
Bestrooi de blokjes koolvis met peper en zout.
Verhit de olie in de pan.
Bak de koolvis in ca. 3 minuten bruin.
Schep de koolvis uit de pan.
Houd de koolvis warm.
Bak in het rest van het vet de ui en de paprika ca.3 minuten.
Voeg de kokosmelk, het bouillontablet en de peultjes toe.
Breng het geheel aan de kook.
Laat het geheel ca.5 minuten sudderen.
Voeg de laatste minuut de koolvis toe.

===== Niet meer roeren. =====

Serveer het geheel met de rijst.