



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Aardappelsalade met ansjovisdressing.....	3
Amuse met zalm en dille.....	6
Ansjovisboter.	7
Ansjovisfondue uit Piemonte II.	8
Auberginetapenade.	9
Bagels met zalm.	10
Barbecueschotel pikante baars.	11
Desembrood met roomkaas en gerookte paling.....	12
Forel in folie III.	13
Gebakken tongfilets met lente-uitjes.....	14
Gegratineerde zeewolf uit de oven.	15
Gemarineerde ansjovis.	16
Gemarineerde mul.	17
Gestooftde paling met venkel.	18
Gevulde forel.	19
Gevulde paprika's met geitenkaas en ansjovis.	20
Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.	21
Haaienvinnen dumplings.	23
Heiringslaoj.	24
Matignon de lotte de mer.....	25
Paling in 't groen II.	26
Pannenkoeken met ei, zalm en prei.	27
Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroen-saus uit Sicilië.	28
Quasadilla met gerookte zalm.	29
Schelvis op Tunesische wijze.....	30
Snoekbaarsfilet met cornflakeskorstje.	31
Soles glacée - geglaceerde zeetong.	32
Tomaat, anjovis en kaastosti.	33
Tongrolletjes met gekonfijte witlof, appelreepjes en duvelsaus.	34
Victoriabaars met prosciutto en pesto.	35
Zalmcanapé.	36
Zalmpizza.	37
Zalmquiche (airfryer).	38
Zuid-Franse vissoep.....	39

Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
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
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
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	Stafje
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	Wijn glas
zk	Zak(je)

Aardappelsalade met ansjovisdressing.



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

Ingrediënten

90 g aardappelpartjes
50 g ansjovisfilets in olijfolie
2 eieren
15 g peterselie, verse
500 g sperziebonen, gebroken
125 ml room, zure room
150 g toast met knoflook (Pan con ajo y perjil)
50 ml yoghurt

Bereiding.

Bereid de aardappelpartjes volgens gebruiksaanwijzing in de magnetron en laat ze afkoelen.

Kook de sperziebonen in 10 min. beetgaar koken, giet ze af en laat ze afkoelen.

Kook de eieren 8 min., laat ze onder koud stromend water afkoelen, pel en snipper ze.

Laat de ansjovis uitlekken en prak ze fijn.

Klop de zure room met de yoghurt los.

Roer de ansjovis er door.

Schep de aardappelpartjes, sperziebonen en ansjovisdressing goed door elkaar.

Knip de peterselie fijn.

Meng de peterselie met de gesnipperde ei en strooi het mengsel over de salade.

Serveer het gerecht met knoflooktoast.

Wijntip:

Moncaro Marche Trebbiano.

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 510

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 68 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Amuse met zalm en dille.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: HandigeRecepten.nl

Ingrediënten

½ citroen, rasp van
1 bs dille, gehakte
- peper
125 g room, zure
3 uitjes, lente-
200 g zalmfilet, verse
50 g zeekraal
- zout

Bereiding.

Snijd de zalmfilet in blokjes.
Snijd de lente-ui in schuine ringen.
Meng de zalmfilet met de lente-ui en zet koel weg tot gebruik.
Roer de zure room los.
Meng de room met de dille en de citroenrasp.
Breng de room op smaak met peper en zout.
Controleer de zeekraal op bruine of harde stukjes en gooi deze weg.
Doe de mooie stukken in een vergiet.
Giet er langzaam een liter kokend water over.
Spoel daarna onmiddellijk af met koud water.
Verdeel de zure room over 8 glaasjes.
Scheep er de zalmtartaar op.
Werk af met de zeekraal.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ansjovisboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: De vlam in de pan

Ingrediënten

100 g ansjovis
100 g boter, zachte

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 138
Energie kcal: 117
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 0 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de ansjovisjes schoon.
Week de ansjovisjes een paar uur in water of melk.
Wrijf de ansjovisjes door een zeef tot puree.
Roer de puree met de boter tot een glad mengsel.
Vorm de massa tot een rol.
Wikkel de rol in folie.
Laat de rol in de koelkast opstijven.
Snijd de rol in plakjes en gebruik die als garnering bij koude visschotels.

Tip:

Lekker met Brabants roggebrood.

Ansjovisfondue uit Piemonte II.



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

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets (uit blik)
75 g boter
- brood
- groenten, gare, gemengde (uien, bieten, meirapen, wortel)
5 tn knoflook, fijngemaakte
3 dl olie

Bereiding.

Laat de ansjovisfilets goed uitlekken en hak ze fijn.
Smelt de boter in een pan, voeg de knoflook toe en fruit die een paar min. op laag vuur, zonder ze te laten kleuren.
Voeg de olie en de ansjovis toe, breng het geheel aan de kook, roer en laat het 15 min. zachtjes pruttelen.
Roer af en toe en plet intussen de ansjovis.
Leg de groenten mooi op een schaal en zet de pan op een brander op tafel.
Zet er de groenten bij en laat de tafelgenoten die aan lange prikkers in de borrelende saus dopen.
Serveer met brood.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Auberginetapenade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1-2 ansjovisfilets
1 aubergine
- basilicum, verse
(handje)
2 el boter, margarine of
olie
1 tn knoflook, kleine
- peper
1-2 tl pesto, groene
3 tomaten, uitgeholde
(alleen vruchtvlees)
¼ ui, klein-
zout

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aubergine dun.
Snijd de aubergine in kleine blokjes.
Smoor de aubergineblokjes in 2 el boter,
margarine of olie (dat wil zeggen; zacht vuur,
regelmatig omscheppen, deksel op de pan
houden en bestrooien met wat zout)
Hol intussen de tomaten uit boven een kom
(alleen het uitgeholde vruchtvlees wordt
gebruikt).
Rasp de ui over de tomaat (heel fijn snipperen
mag ook).
Pers de knoflook uit boven de tomaat.
Prak de ansjovisfilets door het tomaatmengsel.
Roer de pesto door het tomaatmengsel.
Roer de gesmoorde aubergine pulp door het
tomaatmengsel.
Roer de verse basilicum luchtig door het
tomaatmengsel.
Laat de tapenade 15 min. staan.

Tip:

Serveren met (warm) stokbrood.

Bagels met zalm.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande, Carta-
Johan

Ingrediënten

4 bagels
- peper, zwarte,
versgemalen
125 g roomkaas met
mierikswortel , verse
½ zk rucola
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Halveer de bagels overlangs en leg ze met
snijvlak naar boven op de bakplaat.
Schuif de bagels onder de grill en rooster ze in
1-2 min. goudbruin.
Bestrijk de bagelhelften royaal met roomkaas
en leg op elke helft een toef rucola.
Snijd de plakken zalm in lange repen van 2-3
cm.
Leg de repen zalm losjes op de bagels.
Maal de zwarte peper erboven.

Barbecueschotel pikante baars.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta-Eric, Receptenplein.nl, Zwarte Poedel

Ingrediënten

500 g baars, rood-
2 tl basilicum
- boter
2 tl oregano
1 paprika, groene, in
blokjes
1 paprika, rode, in
blokjes
1 snf peper, cayenne-
- peper, versgemalen
1 tl sambal oelek (volle
lepel)
3 sjalotten
400 g tomaten, gehakte
(uit blik)
1¼ dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

Fruit de sjalotten en voeg de paprika toe.
Voeg de tomaten en wijn toe.
Kruid de geheel met de cayennepeper, peper en
zout naar smaak, de oregano en de basilicum.
Laat de saus 2 min. pruttelen.
Roer er de sambal door.
Smeer een barbecueschaal in met olie en doe
de helft van de tomatensaus er in.
Leg de visfilets op de tomatensaus.
Giet de rest van de tomatensaus over de vis.
Doe de barbecueschaal ca. 30 min. op de
barbecue (met gesloten deksel).

Bereidingstijd: - min.
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

Desembrood met roomkaas en gerookte paling.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

200 g aardappelen,
stevige
- bieslook, verse
4 sn brood, desem- (of
donker vloer)
150 g kaas, room-, verse
- olie, olijf-
100 g paling, gerookte
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen gaar, laat ze afkoelen en prak ze grof.
Breng de aardappelen op smaak met zout, versgemalen peper en een beetje olijfolie.
Smeer het brood in olijfolie en rooster ze in de koekenpan, de broodrooster of grill ze even in de oven.
Meng de verse roomkaas met de fijngesneden bieslook.
Smeer eerst een laagje roomkaas op het brood, dan een laagje geprakte aardappel en als laatste de gerookte paling.
Garneer het geheel met nog wat verse bieslook.

Tip:

Gebruik i.p.v. olijfolie knoflookolie om het brood mee te roosteren.

Bereidingstijd: 30 min.
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

Forel in folie III.



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

Ingrediënten

1 bs dille
2 tl dille, gedroogde
6 forellen
1 pt mierikswortel
- peper
1 bs peterselie
1 bk room, zure
- zout

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

Bereiding.

Snijd de peterselie en dille lekker grof.
Snijd de buikholten van de forellen open en vul ze met de kruiden en bestrooi ze met peper en zout.

Wikkel ze in aluminiumfolie en laat ze op een rooster met gloeiende kooltjes in 10-15 min. gaar worden.

Ze kunnen ook onder de grill worden gegaard. Voeg 4 el mierikswortel bij de zure room (vind je dit iets te zuur, gebruik dan yoghurt) en doe de gedroogde dille erbij.

Roer tot het een gladde saus wordt.

Voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

Gebakken tongfilets met lente-uitjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-André

Ingrediënten

3 el bloem
125 g boter
15 cl melk
- peper, versgemalen
4 tongfilets
2 bs uitjes, lente-, in ringetjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
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.

Spoel de visfilets af onder stromend water en maak ze droog met keukenpapier.

Bestrooi de filets met wat zout en laat ze 2-3 min. liggen.

Haal de visfilets door de melk en daarna door de bloem.

Verhit 100 g boter en bak de tongfilets aan beide kanten goudbruin.

Neem ze uit de pan, laat ze uitlekken op wat keukenpapier en leg ze op voorverwarmde borden.

Voeg de rest van de boter toe aan de pan en fruit de lente uitjes 2-3 min.

Schep ze over de visfilets en breng het geheel op smaak met wat versgemalen peper.

Tip:

Serveer de tongfilets met een partje citroen, wat tartaarsaus en aardappelpuree.

Gegratineerde zeewolf uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Erik van de Geest, Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngeknipt
½ citroen, sap van
2 sn brood, wit-, oud
100 g kaas, geiten-, zachte
2 el mosterd, zachte
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 ml room, kook-
4 st zeewolf filet (à 150 g)
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de stukken vis in met citroensap, wat zout en versgemalen peper en laat ze even liggen.
Verkruimel het brood heel fijn in de keukenmachine.
Verkruimel ook de geitenkaas.
Meng de mosterd door de room.
Vet een niet te grote, lage ovenschaal in en leg de stukken vis erin.
Schenk de mosterdroom erover en verdeel hierover de geitenkaas, de bieslook en het broodkruim.
Sprenkel de olijfolie erover.
Schuif de schaal in het midden van de oven en bak de vis in 15-20 min. goudbruin en gaar.

Tip:

Lekker met rösti of gebakken aardappeltjes en sugarsnaps.

Bereidingstijd: - min.
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

Gemarineerde ansjovis.



Menugang: Bij, lunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Food & friends.nl

Ingrediënten

320 g ansjovisfilets, verse
(of sardinefilets)
2 el azijn, wittewijn-
½ citroen
2 tn knoflook, fijngehakt
80 ml olie, olijf-
1 peper, Chili-, rode,
zaadjes verwijderd,
fijngehakt
- peper
1 el peterselie, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Meng voor de marinade de olijfolie in een kom met de witte wijn azijn, knoflook, peterselie en rode chilipeper.

Pers het sap van de halve citroen erboven en breng het geheel op smaak met zout en peper. Leg de ansjovis of sardines met de huidkant naar boven op een lage schaal en sprenkel de marinade eroverheen.

Dek de schaal af en laat 3-4 uur afgedekt in de koelkast marineren, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Haal de ansjovisfilets een half uur voor serveren uit de koelkast, zodat ze op kamertemperatuur kunnen komen.

Strooi er eventueel nog wat extra gehakte peterselie over en geef er genoeg cocktailprikkers bij.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gemarineerde mul.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Geert,
Zomaar wat

Ingrediënten

4 pl ham, Parma-
4 mulfilets
¼ dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 salieblaadjes
½ el sap, citroen-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 4 uur
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.

Maak een marinade van het citroensap, de olijfolie, een snufje zout en wat versgemalen peper.

Leg de mulfilets op een schaal.

Leg op elke filet een plakje Parmaham en een salieblaadje.

Besprenkel het geheel met de marinade en laat het 4 uur intrekken in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 160°C.

Laat de filets in de voorverwarmde oven in 10 min. gaar worden.

Gestoofde paling met venkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ik hou van paling,
Martin Kruithof

Ingrediënten

100 g boter, room-
1 limoen
4 palingen, stoof-
- peper, versgemalen
½ dl Pernod
5 st steranijs
3 venkelknollen
- venkeltopjes
½ dl wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
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.

Stoofpaling:

Snijdt de rauwe paling in stukken van 10 cm.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de boter met de steranijs in een pan.
Fruit de paling aan in de boter.
Blus de paling af met de Pernod en de witte wijn.
Dek de pan af en laat de paling zachtjes gaar stoven.
Giet het vocht af wanneer de paling gaar is.
Snijdt de venkeltopjes fijn en strooi die over de paling.

Venkelcrème:

Snijdt 2 venkelknollen (zonder de kern en de groene toppen) fijn.
Stoof de venkel met boter, water, steranijs, versgemalen peper en zout gaar.
Laat de venkel als hij gaar is, in de blender fijn draaien tot een mooie gladde crème.
Breng de crème evt. op smaak met wat Pernod.

Venkelsalade:

Snijdt de overgebleven venkel zo dun mogelijk op een mandoline.
Breng de salade op smaak met limoenrasp, limoensap, zout en versgemalen peper.



Mandoline

Gevulde forel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 't Is vis

Ingrediënten

60 g boter, in 5 klontjes
4 sn brood, wit-, oud, zonder korst
4 forellen
- peper, versgemalen
75 g salami, in reepjes
6 tk tijm
1 el tijmblaadjes, verse
1 ui, gesnipperd
100 ml wijn, witte
- zout

- ovenschaal, rechthoekige, ingevet

Bereiding.

Verhit een kleine koekenpan en bak hierin de salami zachtjes uit.
Fruit de gesnipperde ui zachtjes 3 min. mee.
Roer de verse tijm erdoor.
Neem de pan van het vuur en verkruimel het brood erboven.
Voeg naar smaak versgemalen peper toe en meng alles luchtig door elkaar.
Laat de vulling iets afkoelen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de forellen schoon en dep ze droog.
Dep ook de buikholten goed droog, schep de vulling erin en druk de opening dicht.
Bestrooi de forellen aan de buitenkant met zout en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.
Leg de takjes tijm er omheen.
Schenk de wijn in de schaal.
Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat de vissen in ca. 20 min. gaar worden.
Schenk het stoofvocht uit de schaal in een pannetje en breng het aan de kook.
Laat het koken tot er nog 3 el vocht over zijn.
Klop de boter klontje voor klontje door het ingekookte vocht.
Breng de saus na elk klontje boter weer aan de kook.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de saus bij de forel.

Tip:

Lekker met gebakken krieltjes en sperziebonen.

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde paprika's met geitenkaas en ansjovis.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets
(± 50 g)
½ bk balsamicodressing
(100 g Johma)
- focaccia (brood)
150 g kaas, geiten-,
verse (Bettine Blanc)
¼ zk koriander, verse
(15 g)
- olie (om in te vetten)
4 paprika's, geroosterde,
hele (pot 465 g)
- peper, zwarte
1 zk sla, rucola- (75 g)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C (gasovenstand 3).

Verkruimel de geitenkaas boven een kom
Laat de ansjovisfilets uitlekken.

Snijdt de ansjovisfilets fijnsnijdt.

Knip de koriander fijn.

Schep de vis en koriander door de kaas.

Breng het mengsel met peper op smaak.

Vet een ovenschaal (± 2 l) in.

Snijdt de paprika's aan één kant voorzichtig open.

Vul de paprika's voorzichtig met het kaasmengsel.

Vouw de paprika's dicht en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.

Laat de paprika's in het midden van de oven in ± 10 min. warm worden.

Verdeel de sla over 4 borden.

Besprenkel de sla met de balsamicodressing.

Leg de paprika's op de sla.

Serveer de paprika's met repen focaccia.

Bereidingstijd: 40 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dagelijkse kost

Ingrediënten

1 appel, groene (bv. Granny Smith)
1 avocado, rijpe
- balsamico
2-3 spr bieslook
- sn brood (of wat verse toast)
2 tk dille
100 g kaas, geiten-, verse
½ limoen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
1 el room, zure
40 g rucola
40 g sla, eikenblad-
4 pl zalm, gerookte, grote
- zout

- rammequins (aardewerk potjes)
- vershoudfolie

Bereiding.

Smeer de binnenzijde van de ramequins in met een laagje olijfolie.
Bedek de binnenkant van elk potje met een vel vershoudfolie (laat het plastic over de randen hangen).
Schik een snee gerookte zalm in elke ramequin, waarbij de gerookte vis de volledige binnenzijde bedekt en deels over de randen van elk potje hangt.
Lukt dit niet, gebruik dan wat extra zalm om de gaatjes te dichtten.
Snijd de rijpe avocado middendoor tot tegen de pit.
Wrik de beide helften los en verwijder de pit.
Verdeel de halve avocado's in kwarten en trek de dikke schil eraf (of schep het vruchtvlees los met een eetlepel).
Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken en verzamel ze in een mengschaal.
Voeg de verse geitenkaas toe en prak alles met een vork goed door elkaar.
Schil de groene appel, snijd de vrucht in kwarten en verwijder het klokhuis.
Snijd elk partje in piepkleine blokjes.
Roer de appelblokjes door het avocado-kaasmengsel.
Voeg tussendoor wat vers limoensap toe.
Verzamel de verse kruiden en snipper ze zo klein mogelijk (bieslook en dille passen ideaal in deze bereiding).
Roer de kruidensnippers door het mengsel en kruid het met een snufje zout en wat versgemalen peper.
Voeg tenslotte de zure room toe en roer alles door tot je een smeug mengsel krijgt.
Scheep in elk met zalm bedekt potje een portie van het avocado-kaasmengsel.
Vouw de randjes van elke grote plak zalm over de vulling.
Vouw vervolgens de randen van de vershoudfolie samen, trek ze strak aan en span het plastic op.
Plaats de stevig ingepakte zalmbonbons in de koelkast, in afwachting van je gasten.
Maak dit voorgerecht gerust op voorhand klaar.
Pluk de blaadjes eikenbladsla los en spoel ze voorzichtig schoon.
Spoel ook de rucola.
Verhit een pan met een likje olijfolie op een matig vuur en rooster de pijnboompitjes goudbruin (een beetje olie is niet noodzakelijk, maar helpt om de pitjes egaal bruin te kleuren).
Laat de pitjes uitlekken op een vel keukenpapier.
Kluts met een garde een scheut olijfolie, wat balsamico en een beetje peper en zout tot een eenvoudige vinaigrette.

Bereidingstijd: - min.
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

Verzamel de uitgelekte sla in een mengschaal en meng ze voorzichtig (een paar schone handen zijn het beste gereedschap). Schik op 4 borden een hoopje sla. Druppel er een beetje van de vinaigrette over en langs. Leg bovenop het hoopje sla een uitgekakte en gekoelde zalmbonbon en strooi wat pijnboompitten over het gerecht. Serveer er naar keuze wat brood of warme toast bij.



Ramequin

Haaienvinnen dumplings.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Stuks: ca. 45
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

100 g garnalen,
ongekookte, gepelde,
fijngesneden
100 g haaienvinnen
(diepvries)
25 g koriander,
fijngesneden
50 g paddenstoelen,
Chinese, gedroogde
1 el saus, soja-, Chinese,
lichte
1 el suiker
25 g ui, lente-
100 g vetspek
200 g vlees, varkens-,
mager
45 wontonvelletjes,
ronde (diepvries)
50 g wortel, winter-
1 el suiker
1 tl zout

Bereiding.

Laat de wontonvelletjes ontdooien.
Week de paddenstoelen ± 30 min. in warm water.
Snijd de paddenstoelen, het vlees, het spek, de winterwortel en de lente-ui in kleine blokjes.
Meng die voor de vulling met de haaienvinnen, de garnalen, de koriander, de sojasaus, de suiker en het zout.
Verdeel de vulling over het deeg, vouw het deeg dubbel en plooi de randen als een hanenkam.

Bereidingstijd: - min.
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

Heiringslaoj.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: ca. 1 kg.
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

200 g augurken,
zoetzure
300 g bieten, rode,
gekookte (geen zout
toevoegen!)
200 g Goudreinetten
300 g haring, maatjes-
- mayonaise
150 g uien, witte

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

Bereiding.

Snijd alle ingrediënten in kleine blokjes van ca. 5 mm.

Meng alle ingrediënten; begin met de appeltjes, dan de augurken, uien en bieten en als laatste de haring om plakken te voorkomen.

Voeg enkele el mayonaise (naar smaak) toe. Roer de salade enkele malen goed door.

Laat de salade ca. 2 dagen in de koelkast staan, zodat de smaak goed in alle ingrediënten kan trekken.

Tip:

Erg lekker bij witbrood of frietjes of op toastjes en natuurlijk een beproefd middel om de kater na de 3 carnavalsdagen te verdrijven.

Matignon de lotte de mer.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman, Carta, Toprecept.nl

Ingrediënten

25 g boter
6 dl fond, vis-
100 g knolselderij
- peper, versgemalen
100 g prei
2 dl wijn, witte
100 g wortel
500 g zeeduivel
- zout

Bereidingstijd: - min.
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.

Snijd de groenten in julienne.
Smelt de boter in een pannetje (geen sauteuse) en fruit de groenten hierin aan.
Leg er de geportioneerde zeeduivel op en vul aan met de visfond en de witte wijn.
Laat de vis op laag vuur gaar worden.
Geef er een saffraansaus bij.

Paling in 't groen II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

½ bs basilicum
½ bs bieslook
100 g boter, room-
2 citroenen
½ bs koriander
1 tn knoflook
¼ bs munt
- olie, olijf
30-40 st paling,
gestroopt (6 cm)
1 peper, rode
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 dl room
1-2 sjalotjes
½ bs waterkers
1 sch wijn, droge witte
- zout, zee
½ bs zuring

Bereiding.

Snijd de knoflook en de sjalotjes in kleine blokjes.
Snijd de helft van de groene kruiden zeer fijn.
Snijd de rode peper zeer fijn.
Laat de boter uitbruisen.
Bak de paling aan in de boter.
Voeg de knoflook en sjalotjes toe.
Blus de paling af met de witte wijn.
Laat het even inkoken.
Voeg de room toe.
Voeg, als de paling gaar is, de groene gesneden kruiden en de rode peper toe.
Breng de paling evt. nog verder op smaak met wat druppels citroensap en wat zout en peper.
Plaats de stukjes paling in een diep bord.
Besprenkel de overgebleven groene kruiden met wat olijfolie en citroensap.
Serveer de kruidensla op de paling.

Tip:

Serveer de paling met lekker vers gebakken zuurdesembrood.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pannenkoeken met ei, zalm en prei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Weight Watchers

Ingrediënten

Voor het beslag:

200 g bloem, tarwe-
- boter
2 eieren
½ l melk
- zout

Voor het beleg:

4 eitjes, kriel-
100 g kaas, geraspte
- oregano
1 prei, kleine
100 g zalm, gerookte

1 of meerdere
koekenpan(nen) met
deksel

Bereiding.

Maak een beslag van het bloem, de eieren en de melk.

Voeg wat zout toe.

Verwarm de koekenpan op laag vuur met een beetje boter.

Snijd de prei in fijne stukjes en snijd de zalm in reepjes.

Maak nu 4 pannenkoeken als volgt:

Doe wat prei in de pan en giet hier wat beslag over.

Draai de pan in de rondte zodat de hele bodem bedekt is met beslag.

Strooi wat oregano en kaas over de pannenkoek.

Breek vervolgens het eitje en leg het heel voorzichtig in het midden van de pannenkoek.

Doe het deksel op de pan en laat het ei stollen.

Leg de pannenkoek op een bord en beleg hem dan pas met de reepjes zalm.

Tips:

Het bakken van 4 pannenkoeken gaat met meerdere koekenpannen sneller.

Bak eventueel de eitjes apart in een pannetje, dit versnelt het proces van pannenkoeken bakken.

Bereidingstijd: - min.

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

Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroensaus uit Sicilië.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse / Siciliaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngehakt
15 cl olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
(of 2 el verse gehakte oregano)
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse, gehakte
6 el sap, citroen-, verse
4 el water, heet
- zout
4 pl zwaardvis (à 150 g)

Bereiding.

Doe de helft van de olie in de blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap en het hete water toevoegt.

Als je geen blender hebt kan je het ook op de ouderwetse manier doen met twee vorken of een garde.

Giet het mengsel in een schaal en voeg de knoflook, de kruiden en de specerijen toe.

Wrijf de vis in met de resterende olie en BBQ of grill de vis 4-5 min. aan iedere kant.

Breng intussen een pan water aan de kook en plaats de kom met de citroensaus boven het kokende water.

Laat de saus 3-5 min. au bain marie verwarmen.

Giet de saus daarna over in een verwarmd kannetje.

Serveer de saus apart bij de vis.

Bereidingstijd: - min.

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

Quasadilla met gerookte zalm.



Menugang: Hapje, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LekkerEnSimpel.com, Wendy van de Geest

Ingrediënten

- kaas, Parmezaanse
4 el kaas, room-, met kruiden
- olie, zonnebloem-
100 g paprika, geroosterde
- peterselie, verse
2 uitjes, bos-
4 wraps
100 g zalm, gerookte, (warm)

Voor het dipsausje:

- dille, verse, fijn-gesneden
¼ tl knoflookpoeder
2 el mayonaisse
½ tl paprikapoeder
1 snf peper, vers-gemalen
2 el room, zure
1 tl sap, citroen- of limoen-
1 snf zout

Bereiding.

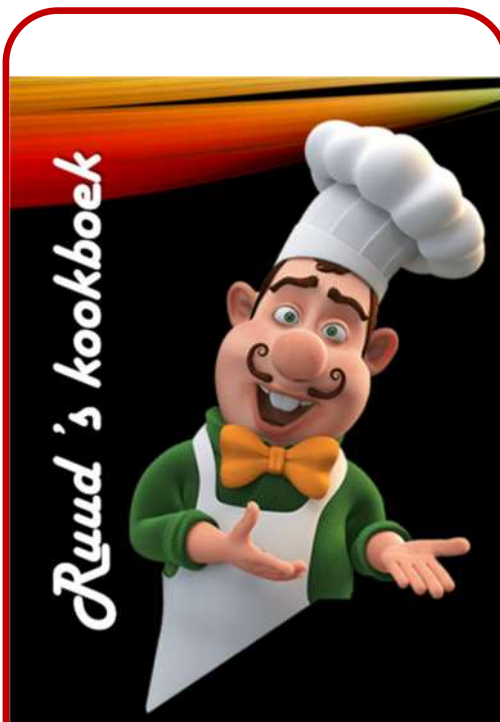
Snij de zalm en de paprika in stukjes.
Snij de bosuitjes in dunne ringetjes.
Knip of snijd de verse peterselie klein.
Smeer 2 wraps in met een laagje kruidenroomkaas.
Verdeel wat zalm, bosui en paprika over de wraps.
Strooi er lekker veel geraspte Parmezaanse kaas en wat peterselie over.
Leg dan de 2 overige wraps erboven op.
Giet een klein beetje olie in de koekenpan en bak de wraps aan beide kanten goudbruin en krokant (3-4 min. per kant).
Snij de quesadilla in puntjes en serveer ze evt. met een lekker dipsausje of een frisse salade.

Dipsausje:

Meng de ingrediënten voor het dipsausje in een schaalje goed door elkaar.

Bereidingstijd: - min.
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 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

Bereiding.

Controleer de filets op graten.
Snij 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.

Bereidingstijd: - min.
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: ***
Snel / Stank
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 verkruimel 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.

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 30 min.
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

Soles glacée - geglaceerde zeetong.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta-Dick, Hans Smit

Ingrediënten

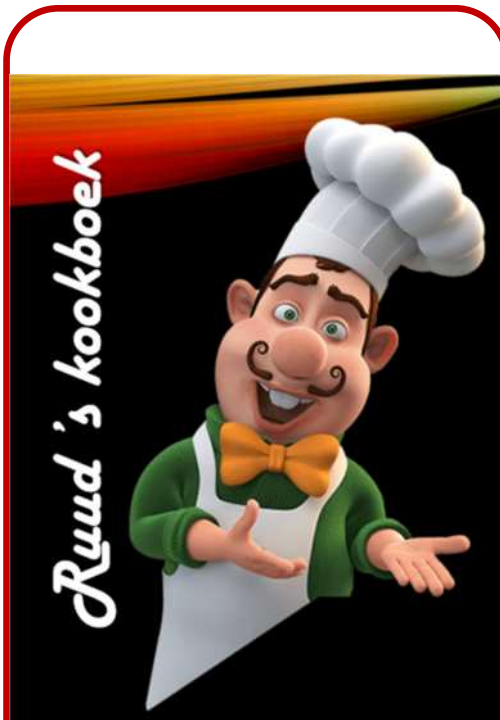
30 g bloem
40 g boter
1 citroen
1 ei
5 bld gelatine
4 olijven, zwarte
- peper, versgemalen
2 el slagroom
4 tongfilets.
2½ dl visfumet
¼ l wijn, witte
1 sjalotje
- zout

Bereiding.

Verwarm de visfumet.
Week 4 blaadjes gelatine in wat water en los ze op in de visfumet.
Laat deze afkoelen.
Maak van 30 g boter en bloem een witte roux, door de boter te smelten en de bloem ineens toe te voegen.
Roer dit goed door met een garde.
Laat het vervolgens even koken en afkoelen.
Sla de visfilets met de platte kant van een mes een beetje plat.
Vouw ze dubbel, met de velkant naar buiten.
Hak het sjalotje fijn.
Beboter een ovenschaal.
Bestrooi die met zout en peper en schep het sjalotje erin.
Leg er dan de filets in.
Voeg er 2 el slagroom en de wijn aan toe.
Breng aan de kook en zet het dan 7 min. in een oven van 200°C.
Haal de filets uit het vocht en laat ze afkoelen.
Giet het vocht bij de roux en maak een gladde saus.
Laat deze 15 min. koken op een zacht vuur.
Week het overgebleven blaadje gelatine in wat water en voeg deze van het vuur af toe.
Meng een eierdooier met 1 el slagroom en voeg deze ook van het vuur af bij de saus.
Breng deze op smaak met zout en peper.
Giet de saus door een zeef.
Laat die afkoelen tot de gewenste dikte.
Bestrijk de filets ermee en zet in de koelkast om de saus te laten opstijven.
Snijd de olijven in plakjes.
Versier de filets met de plakjes olijf.
Giet er dan voorzichtig de gelatine over en zet ze weer in de koelkast.
Laat de overgebleven gelatine stijf worden en hak deze.
Snijd de citroen in schijfjes.
Leg de filets op een serveerschaal.
Leg er de gehakte gelei bij en een partje citroen.

Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
Oventijd: - min.	Vet: - g
Wachttijd: - min.	w/v onverzadigd: - g
Calcium: - mg	w/v verzadigd: - g
Energie kJ: -	Vezels: - g
Energie kcal: -	Groente: - g
Eiwit: - g	Zout: - g
Koolhydraten: - g	
w/v suikers: - g	

Tomaat, anjovis en kaastosti.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Philips

Ingrediënten

6 ansjovisjes
4 sn brood, wit-
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
- oregano
- paprikapoeder
1-2 tomaten, in plakjes
gesneden

Bereiding.

Verdeel de plakjes tomaat, de ansjovisjes en de geraspte kaas over 2 sneetjes brood.
Strooi wat paprikapoeder over de sneetjes.
Strooi wat oregano over de sneetjes.
Leg de 2 overige sneetjes op de belegde sneetjes.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood!

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

Tongrolletjes met gekonfijte witlof, appelreepjes en duvelsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Snelk
Bron: Kook 2015-2016

Ingrediënten

1 appel (Granny Smith)
- boter
1 dl bouillon, kippen-
2 dl Duvel
1 el honing
1 limoen, sap van
5 el mascarpone
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el suiker, gries-
8 tongrolletjes
2 el waterkers
8 strnk witlof, kleine
- zout

Bereiding.

Snijd het witlof in julienne.
Snijd ook de appel in fijne reepjes.
Bak het witlof mooi bruin in echte boter in een zeer warme pan.
Voeg de griessuiker en honing toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Haal het witloof van het vuur en zet het apart.
Blus voor de saus de pan van het witlof met Duvel en kippenbouillon.
Begin met 1,5 dl bier en voeg naar smaak iets meer bij (2 dl kan misschien te bitter zijn).
Laat het goed inkoken anders smaakt je de Duvel te veel.
Voeg indien het te bitter is wat honing toe.
Breng de saus op smaak met peper en zout en werk het af met mascarpone en limoensap (knijp hiervoor minstens een halve limoen uit).
Pocheer de tongrolletjes in de kokende kippenbouillon, dat wil zeggen als je de tongrolletjes in de kokende bouillon doet zet je de bouillon onmiddellijk af en laat de tong ca. 10 min. pocheren (tot je de tong gemakkelijk met een vork kan doorprikken).
Verwarm het witloof en meng het met de appelreepjes.
Zet het vuur onmiddellijk af zodat de appeltjes niet meestoven.
Scheep een streep witlof-appelmengsel op de voorverwarmde borden en leg er 2 tongrolletjes op.
Giet de Duvelsaus rond het witloof-appelmengsel.
Garneer het gerecht met de waterkers en zet indien nodig een klein potje met saus op het bord.

Bereidingstijd: - min.
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

Victoriabaars met prosciutto en pesto.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Keukenliefde.nl,
KokkerElles.blogspot.com,
Wendy van der Geest

Ingrediënten

300 g baarsfilet,
Victoria-
350-400 g bonen,
sperzie-125 g crème
fraîche
4-5 pl ham, Prosciutto-
- kaas, Parmezaanse-, in
flinters
- olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
2 tl pesto, groene
1 el pijnboompitten
1 kbk tomaten, cherry-,
gehalveerd
(- wijn, witte, een
scheutje)
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd evt. graat uit de vis.
Roer de pesto door de crème fraîche.
Bestrijk 1 zijde van de vis royaal met de pestocrème (houd 1 el achter).
Vouw de vis dicht.
Omwikkel de vis met de Prosciuttoham.
Leg de vis in een licht ingevette ovenschaal.
Verdeel de cherytomaatjes, de pijnboompitten en de Parmezaanflinters eroverheen.
Besprenkel het geheel met wat olijfolie en evt. een klein scheutje witte wijn.
Bestrooi het geheel met wat versgemalen peper en een snuffje zout.
Bak de vis 20-25 min. in de oven (de exacte tijd is afhankelijk van de dikte van de vis).
Kook intussen de sperziebonen beetgaar 4-6 min., giet ze af en hussel ze om met de rest van de pestocrème.
Serveer de vis samen met de sperziebonen.

Tips:

- Gebruik je kleine stukken visfilet, kerf de bovenkant lichtjes in met een scherp mes en wrijf de pestocrème erin.
- Gebruik je kleine stukken visfilet, verkort dan de oventijd. Vuistregel: beter te kort dan te lang garen.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Oventijd: 20-25 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

Zalmcanapé.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

- bieslook
60 g boter
8 sn brood, wit-
2 tl kappertjes
1 tn knoflook, uitgeperst
1 tl mosterd
- Mozzarella
1 el peterselie,
fijnggehakt
- zalm, gerookte

Bereidingstijd: - min.
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.

Rooster het witbrood.
Steek 16 rondjes uit het brood.
Meng de boter, knoflook, mosterd, peterselie en kappertjes goed door elkaar.
Besmeer het brood met het botermengsel.
Steek 16 rondjes uit de gerookte zalm.
Beleg elk broodje met een rondje zalm.
Leg op elk broodje een plakje Mozzarella.
Zet de broodjes 10 min. in een hete oven van 200°C.
Garneer de broodjes met wat verse bieslook.

Zalmpizza.



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

Ingrediënten

1 pizzabodem

Voor de vulling:

50 g kaas, geraspte
1 tn knoflook
- olie, olijf-
12 olijven, zwarte,
pitloze
1 tl oregano,
(gedroogde)
- peper, versgemalen,
naar smaak
6 tomaten, middelgrote
220 g zalm, halfrode of
rode

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 230°C.
Dompel de tomaten ca. 10 sec. onder in kokend water, ontvel ze en snijd ze in plakjes.
Bestrijk de pizzabodem met olijfolie en verdeel de schijfjes tomaat, de stukjes zalm en de olijven daarop.
Bestrooi alles met oregano, versgemalen peper en het uitgeknepen teentje knoflook.
Bedeek het geheel met de geraspte kaas.
Bak de pizza in ca. 20 min. in de voorverwarmde oven.

Vorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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

Zalmquiche (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten deel 2, Philips.be

Ingrediënten

100 g bloem
50 g boter, koude, in blokjes
1 eidooier
2 eieren
1-1½ el mosterd
- peper, zwarte, versgemalen
3 el room, slag-
½ el sap, citroen-
1 uitje, bos-, in stukken van 1 cm
150 g zalmfilet, in blokjes

- taartvorm (Ø15 cm), lage, ingevet

Bereiding:

Verwarm de airfryer voor op 180°C.
Meng de zalmblokjes met het citroensap, zout en versgemalen peper naar smaak.
Laat de zalm even rusten.
Meng in een kom de bloem met de boter, de eidooier en ½ -1 el koud water en kneed dit tot een samenhangend deeg.
Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van 18 cm.
Bekleed de taartvorm met het deeg en druk dit aan de rand goed aan.
Snijd het deeg langs de bovenrand weg of laat het juist een beetje rommelig uitsteken.
Klop de eieren los met de room en de mosterd en voeg wat zout en versgemalen peper toe.
Schenk dit in de taartbodem en leg de blokjes zalm erin.
Verdeel de bosui rond de zalm.
Zet de taartvorm in het mandje en schuif het mandje in de airfryer.
Stel de tijd in op 20 min. en bak de quiche goudbruin en gaar.

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: 20 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

Zuid-Franse vissoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2005-8, Carta-Dick

Ingrediënten

1 bouillontablet, vis-
150 fruits de mer (zeevruchten)
200 g kabeljauwfilet, in stukken
1 tn knoflook, gesnipperd
350 g krieltjes
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 bl tomatenblokjes (400 g)
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de olie in een soeppan. Fruit hier de knoflook in gedurende 1 min. Voeg de krieltjes toe aan de knoflook. Schenk er de witte wijn, de tomatenblokjes (incl. vocht) en 250 ml water bij. Verkruimel het visbouillontablet erboven. Breng het geheel aan de kook. Laat de soep 10 min. afgedekt en op een laag vuur koken. Leg de kabeljauw 5 min. in de soep en laat die meegaren. Roer in de laatste minuut de fruits de mer en de rest van de olie door de soep. Laat de fruits de mer kort meewarmen. Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper en en verdeel die over twee diepe borden/kommen.

Tip:

I.p.v. kabeljauw kan voor dit recept andere witvis gebruikt worden.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 480
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant **x**perience
Stg.

U ook???

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

Compressed by  PDF24