



# *Ruud 's Kookboek*

***Palingrecepten / v2.8***

## **Inhoudsopgave.**

Aardappelpreisoep met gerookte paling. ....	3
Anguilas en salsa picante - paling in pikante saus. ....	4
Bbq-grilled eel. ....	5
Bitterballen van gerookte paling.....	6
Clubsandwich met paling.....	8
Desembrood met roomkaas en gerookte paling.....	9
Gebraden paling. ....	10
Gerookte Oosterschelde paling met appel. ....	11
Gerookte paling op toast met citroencrème en Granny Smith. ....	13
Gerookte palingfilet op de barbecue/grill. ....	14
Gestoomde paling met venkel. ....	15
Gevulde avocado met paling. ....	16
Maaltijdsalade met gebakken paling.....	17
Mierikswortelmousse met paling. ....	18
Paling in bier. ....	19
Paling in 't groen 1. ....	20
Paling in 't groen 2. ....	21
Paling met pasta.....	22
Paling met stroop. ....	23
Palingboter. ....	24
Palingkroket met een sausje.....	25
Palingpizza. ....	27
Palingsandwich.....	28
Palingsoep. ....	29
Palingtortillarolletjes.....	30
Pitapuntjes met paling.....	31
Snoekbaarsfilet met een brandade van gerookte paling. ....	32
Terrine met zalm en paling in dille-mosterdsaus. ....	33
Gebruikte afkortingen.....	34

## Aardappelpreisoep met gerookte paling.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Emté

### Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige  
½ bs bieslook  
25 g boter  
600 ml bouillon, kippen- of groente-  
150 g paling  
- peper, versgemalen  
400 g prei  
300 ml room  
1 ui

**Bereidingstijd:** 40 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.

Snijd het wit van de prei in grove ringen.  
Snijd het groen van de prei in dunne ringen (houd apart voor de garnering).  
Pel en snipper de ui.  
Schil en snijd de aardappels in blokjes.  
Verhit de boter in een soeppan en fruit de prei en ui.  
Voeg de blokjes aardappel toe en bak kort mee.  
Blus af met bouillon en room en breng het geheel aan de kook.  
Laat het geheel nog ongeveer 30 min. pruttelen.  
Pureer de soep glad met een staafmixer/blender.  
Snijd de paling in plakjes.  
Snijd de bieslook fijn.  
Schep de soep in een diep bord.  
Leg in het midden van het bord een hoopje preiringen en leg hier wat plakjes paling op.  
Strooi er wat bieslook over en maak af met een draai versgemalen peper.

## Anguilas en salsa picante - paling in pikante saus.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Spaanse

Personen: 4

Sterren: \*\*\*

Bron: NeVePaling

### Ingrediënten

4 tn knoflook  
1 laurierblad  
6-7 el olie, olijf-  
1 kg paling,  
schoongemaakt en in  
stukken van 5 cm  
2 paprika's, groene,  
middelgrote, ontpit en  
fijngehakt  
1 peper, chili-, verse  
groene, ontpit en  
fijngehakt  
- peper, zwarte, vers  
gemalen  
3 el peterselie, vers  
gehakt  
- prei (2 kleine of 1  
grote), fijngehakt  
6 tomaten, middelgrote,  
ontveld en fijngehakt  
1 ui, grote, fijngehakt  
- zout

### Bereiding.

Bestrooi de stukken paling met wat zout. Verhit de helft van de olie in een koekenpan en voeg het laurierblad toe.

Doe er dan knoflook en gehakte chilipeper bij. Voeg vervolgens de paling toe en bak ze zachtjes 10 min., af en toe omscheppend, tot ze krokant worden.

Schep ze met een schuimspaan uit de pan en zet ze even weg; houd ze warm.

Giet de olie af met de kruiden; die waren alleen voor de paling bedoeld.

Veeg de pan nog eens uit en verhit de rest van de olie.

Bak de ui op laag vuur in 5-6 minuten goudgeel en zacht tot alle vocht verdampt is.

Voeg dan de tomaten, prei en paprika toe en laat weer een hele tijd zachtjes bakken; circa 35 minuten; dit geeft het die sterke smaak die zo karakteristiek is voor de Spaanse keuken. Het brengt echt de zon op je bord.

Voeg de paling toe en laat die nog 5 minuten heel zachtjes pruttelen tot ze weer warm en lekker zijn.

Proef de saus en dien op, bestrooid met peterselie.

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

## Bbq-grilled eel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Australische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** NeVePaling.com

### Ingrediënten

- brood  
3 citroenen  
- olie  
500 g paling, ontveld en  
in moten  
- peper  
- peterselie, verse  
- selderij, verse  
2 sjalotjes, gesnipperd  
2 tl 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.

Meng het sap van de citroenen met het zout.  
Voeg peper naar smaak toe.  
Voeg de overige ingrediënten toe.  
Klop het geheel goed door elkaar.  
Doe de paling met de marinade in een kom.  
Dek de kom af en zet de kom koel weg (niet in de koelkast).  
Laat de paling minstens 1½ uur trekken; roer de paling af en toe om.  
Rijg de moten paling op een spies (of saté-stokjes).  
Rooster de paling ca. 15 min. op de barbecue.  
Besmeer e spiesen tijdens het roosteren met de marinade.  
Serveer de paling met brood.

## Bitterballen van gerookte paling.



**Menugang:** Amuse-gerecht, hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VisRecepten.nl

### Ingrediënten

100 g bloem  
80 g boter  
4 broodjes, hardgebakken  
1 eidooier  
3 bld gelatine  
150 g paling, gerookte  
- peper, versgemalen, naar smaak  
- ravigotesaus  
250 ml visbouillon, koud

### Voor het paneren:

150 g bloem  
1 brood, stok-, oud, fijn-gemalen (of paneermeel)  
1 ei, losgeklopt  
1 eiwit

### Voor het frituren:

- olie, zonnebloem- of arachide-

### Bereiding.

Snij de paling in kleine stukjes.  
Week de gelatineblaadjes in een kom met koud water.  
Smelt de boter en roer de bloem erdoor.  
Giet in één keer de koude visbouillon erbij.  
Roer het nu goed met een garde, op middelmatig vuur, tot er een gebonden ragout ontstaat.  
Haal de ragout van het vuur.  
Knijp de gelatineblaadjes uit en roer ze door de ragout.  
Wacht tot de ragout is afgekoeld en roer dan de eidooier en de stukjes paling door de ragout.  
Schep de ragout in een schaal en leg er een vel vershoudfolie op.  
Zet de schaal min. 6 uur, maar liever een hele nacht, in de koelkast.

### Paneren:

Zet drie diepe borden neer.  
Doe in het eerste bord het eiwit met het ei.  
Doe in het tweede bord de bloem.  
Doe in het derde bord het fijngemalen stokbrood (of de paneermeel).  
Maak van de koude ragout 12 balletjes.  
Haal de balletjes door de bloem, dan door het ei.  
Herhaal dit nog een keer.  
Haal de balletjes door het fijngemalen stokbrood (of de paneermeel).

### Frituren:

Verhit de olie (in een frituurpan of gewone pan) tot 180°C.  
Frituur de bitterballen in 3-4 min. goudbruin.  
Schep ze uit de olie en leg ze op een schaal bedekt met keukenpapier.

Serveer ze met brood en ravigotesaus.

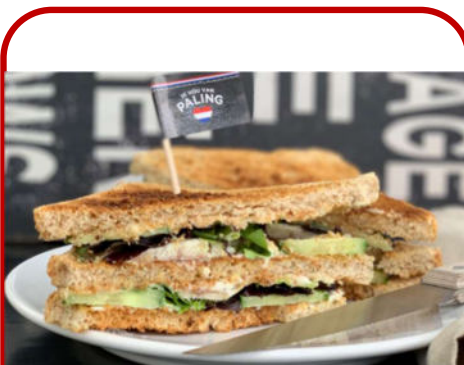
### Tips:

- Je kunt de bitterballen gepaneerd 2 maanden bewaren in de vriezer. Frituur deze (als ze nog bevroren zijn) dan 5-6 minuten.
- Gepaneerd kun je ze ook tot 3 dagen bewaren in de koelkast.

**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**

---

## Clubsandwich met paling.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ik hou van paling

---

### Ingrediënten

6 sn brood, wit-  
¼ komkommer, in  
plakjes  
4 bld lollo rosso  
200 g palingfilet,  
gerookte  
3 el saus, remoulade (of  
mierikswortelsaus)

---

**Bereidingstijd:** 10 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.

Smeer 2 sneetjes (geroosterd) brood met 1/3 van de saus en verdeel er de 1/2 van de lollo rosso, komkommer en paling over.

Besmeer weer 2 sneetjes brood met 1/3 van de saus en leg dit sneetje op elke sandwich.

Beleg opnieuw met de overgebleven lollo rosso, komkommer en paling.

Besmeer de laatste 2 sneetjes brood met saus en leg deze met de besmeerde kant naar beneden op de stapel.

Snijd diagonaal door en stop er een prikker in.

### Tip:

Serveer eventueel met een handje chips of wat frietjes.



## Desembrood met roomkaas en gerookte paling.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**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.  
**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

## Gebraden paling.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Mevr. Joma-Postma

---

### Ingrediënten

80 g boter  
1 kg paling, dikke  
- paneermeel  
- peper  
10 g 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.

Wrijf de moten paling in met zout.  
Laat de moten paling één uur staan.  
Droog de moten paling af.  
Besmeer de moten paling met boter.  
Bestrooi de moten paling met een mengsel van paneermeel en peper.  
Braad de paling een kwartier in de boter in een braadslee.  
Bedrup de moten paling af en toe.

### Tips:

Serveer een pikante saus bij de paling.  
Serveer de paling op een bedje van gekookte rijst.

## Gerookte Oosterschelde paling met appel.



**Menugang:** Amuse, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 5  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Njam!, Thierry Theys

### Ingrediënten

1 paling, Oosterschelde-, gerookte

### Voor de mousse:

3 eidooiers  
1 bld gelatine, geweekt  
- de kop, de graat en het vel van de paling  
10 cm van de paling  
1 el maïzena  
½ l melk  
150 cl room

### Bereiding.

#### Bereid de paling voor:

Snij de kop van de paling en stroop het vel eraf.  
Verwijder de zijgraten en haal het vlees van de graat.  
Laat het vlees opstijven in de koelkast.

#### Maak de mousse:

Laat de kop, de graten en het vel van de paling in de melk op een zacht vuur 20 min. trekken.  
Zeef de melk en voeg de eidooier en de maïzena toe.

Snij de paling in stukjes.

Breng de melk aan de kook onder voortdurend roeren.

Doe de stukjes paling bij de melk wanneer deze de dikte van pudding heeft.

Blender en zeef het mengsel.

Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.

Neem 200 g van het mengsel en los hierin de uitgeknepen gelatine op.

Klop de room op en spatel die erdoor.

Dek het af met folie en laat het opstijven in de koelkast.

#### Maak de kroepoek:

Meng de bloem met de rijst.

Breng het water aan de kook en giet dit over het bloemrijstmengsel.

Laat dit 20 min. in de keukenmachine draaien.

Strijk het uit over een siliconenmatje en trek er met een spatel reepjes uit.

Laat de reepjes een dag drogen.

Frituur de reepjes enkele seconden in de olie op 180°C.

Breng de kroepoek op smaak met een snuffje zout.

#### Maak de gekonfijte aardappelen:

Snij dikke plakken van de aardappel en steek er 12 vormpjes uit.

Doe de kruiden in de olijfolie en laat hierin de aardappeltjes op een zacht vuur 25 min. garen.

Haal ze uit de olie en werk ze af met grof zout en beetje verse tijm.

#### Maak het appelsap:

Pers de appels in de centrifuge en giet het sap door een koffiefilter.

Zet de koffiefilter in een zeef en vang het heldere sap op.

**Ingrediënten (vervolg):****Voor de kroepoek:**

100 g aardappelbloem  
100 g rijst  
700 ml water  
1 snf zout

**Voor de gekonfijte aardappelen:**

1 aardappel, grote  
1 snf Fleur de sel  
2 tn knoflook, gehalveerde  
2 laurierblaadjes  
2 dl olie, olijf-  
2 takjes tijm

**Voor het appelsap:**

8 appels (Granny Smith)

**Voor de hangop:**

1 tl limoenzest  
½ tl olie, cumbava  
1 l yoghurt, volle

**Voor de kruiden mayonaise:**

1 hv basilicum  
1 hv dille  
1 hv dragon  
½ limoen, sap van  
2 dl mayonaise

**Voor de afwerking:**

1 appel (Granny Smith)  
8 bld shiso  
8 bld basilicum

**Extra:**

- peper, versgemalen  
- mandoline  
- sapcentrifuge  
- siliconematje  
- steekvormpjes, ronde  
- zout

Laat het een ½ dag uithangen in de koelkast.

**Maak de hangop:**

Leg een uitgespoelde vaatdoek in een zeef en plaats deze op een emmertje.  
Doe de yoghurt in de vaatdoek.  
Plooi de vaatdoek toe, plaats er een gewicht op en laat het een 1/2 dag uithangen in de koelkast.  
Roer de zeste en de olie door de hangop en breng het over in een spuitfles.

**Maak de kruidenmayonaise:**

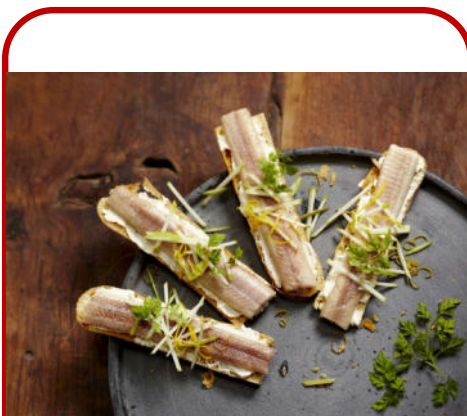
Blender de mayonaise met de verse kruiden en het limoensap.  
Roer het door een zeef, breng het over in een spuitzak en laat het opstijven in de koelkast.

**Afwerking:**

Haal de appel door de mandoline, rol de reepjes op en versnijdt ze in fijne stukjes.  
Versnijdt de paling in reepjes en leg er 3 op elk bord.  
Leg er een stukje kroepoek naast, 2 lepels mousse en 3 aardappeltjes.  
Spuit er dotjes yoghurt en mayonaise tussen.  
Werk het af met rolletjes appel, shiso en basilicum.  
Serveer het appelsap er in een apart kommetje bij.

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

## Gerookte paling op toast met citroencrème en Granny Smith.



**Menugang:** Amuse,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Visrecepten.nl

### Ingrediënten

½ brood, ciabatta-,  
voorgebakken  
½ citroen, rasp en sap van  
4 el crème fraîche  
1 Granny Smith, julienne  
gesneden  
1 bs kervel  
2-3 el olie, olijf-  
4 palingfilets, gerookte  
- peper, versgemalen

**Bereidingstijd:** 25-30  
min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 838  
**Energie kcal:** 200  
**Eiwit:** 15 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Besprenkel de appel met citroensap om verkleuren te voorkomen.  
Roer het citroenrasp door de crème fraîche en breng het op smaak met verse peper.  
Snijd de ciabatta in de lengte in vier dunne plakken, besmeer beide kanten van het brood met olijfolie en bak ze krokant in een koekenpan.  
Verdeel de citroencrème over de 4 sneetjes toast en beleg ze met de paling.  
Garneer ze vervolgens met de appel en een plukje kervel.

## Gerookte palingfilet op de barbecue/grill.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ralph de Kok

---

### Ingrediënten

1 tk koriander, verse  
1 limoen, rasp en sap van  
100 g palingfilet, gerookte  
4 el saus, soja-  
2 el saus, vis-  
5 el stroop, schenk- (100 g wakame)

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** 2 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.

Rijg de palingfilets zigzagsgewijs aan een satéprikker.

Meng de stroop, de sojasaus, de vissaus en het limoensap door elkaar en verwarm dit kort in een pannetje.

Bestrijk de vis met de saus en grill de spiesen ongeveer 1 min. per kant op een super hete barbecue of grill.

Haal de spiesen van de barbecue of grill en bestrijk ze nogmaals met de laksaus.

Leg onderin een schaalpje een 'bedje' van de wakame (optioneel) en leg de gerookte palingspiesjes er bovenop.

Strooi er wat limoenrasp overheen en een paar blaadjes verse koriander.

## Gestoofde paling met venkel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**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.  
**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.

#### Stoofpaling:

Snijd 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.

Snijd de venkeltopjes fijn en strooi die over de paling.

#### Venkelcrème:

Snijd 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:

Snijd de overgebleven venkel zo dun mogelijk op een mandoline.

Breng de salade op smaak met limoenrasp, limoensap, zout en versgemalen peper.



Mandoline

## Gevulde avocado met paling.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Ik hou van paling**

### Ingrediënten

- Affila Cress® (Koppert)  
- amandelen,  
geroosterde  
5 avocado's, kleine  
- azijn, balsamico-  
- azijn, sushi-  
1 chilipeper (rode  
peper)  
2 citroenen  
½ bs dille  
½ komkommer  
½ bs koriander  
- olie, olijf-  
20 tranches paling, in  
blokjes gesneden  
- peper, vergemalen  
½ bs radijs  
1 ui ,rood  
1 venkel  
- zout

### Bereiding.

Halveer de avocado's voorzichtig en lepel het vrucht vlees eruit.  
Snijd dit in kleine blokjes.  
Snijd ook de ui, de venkel, de komkommer en de radijs in kleine blokjes.  
Snijd de peper, wat koriander en wat dille fijn.  
Meng alles goed door elkaar en breng het op smaak met citroensap, olijfolie, sushi azijn, zout en vergemalen peper.  
Vul de avocado's met de salade en dresseer de blokjes paling bovenop.  
Decoreer deze met wat Cress.  
Schenk een mengsel van olijfolie met een drupje balsamico azijn langs het gerecht.



Affila Cress®

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



## Maaltijdsalade met gebakken paling.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ik hou van paling

### Ingrediënten

200 g boter, room-  
2 citroenen, sap van  
1 kg paling, bak-, met  
huid  
- peper, zware, vers-  
gemalen  
2 dl wijn, witte  
- zout

### Voor de salade:

2 eieren, hardgekookte  
200 g krieltjes, mini-,  
gekookte  
150 g sla, little gem of  
gemixte groene sla  
150 g tomaatjes,  
cherry-  
1-2 uien, rode

### Bereiding.

Was de paling en snijd deze in stukken van ca. 6 cm.

Meng wat zout en versgemalen peper door het citroensap.

Leg de moten paling in deze marinade en zet het geheel 1 uur apart, zodat de smaken goed in de paling kunnen trekken.

Dep de palingmotten droog.

Verhit de roomboter in een koekenpan.

Bak de paling rondom goudbruin op een middenhoog vuur.

Voeg de witte wijn toe.

Dek de pan af met een goedpassende deksel.

Laat het geheel 15 min. zachtjes op een laag vuur nagaren.

Serveer de bakpaling met een frisse salade van cherrytomaatjes, sla, rode ui, ei en gekookte mini-krieltjes.

### Tips:

- Lekker met een dressing van crème fraîche, dille, zout en peper.
- Paling zonder huid kan ook, met huid geeft meer smaak.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** 60 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

## Mierikswortelmousse met paling.



**Menugang:** Amuse-,  
voorgerecht, hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Visrecepten.nl

### Ingrediënten

½ citroen, sap van  
2 bld gelatine, witte  
2½ el mierikswortel,  
geraspte  
150 g paling, gerookte  
- peper, versgemalen  
125 ml slagroom  
1 tomaat, tros-, kleine  
150 ml yoghurt, Griekse  
4 tf zeekraal of  
waterkers  
- zout

### Bereiding.

Week de blaadjes gelatine 5 min. in ruim koud water.

Knijp de blaadjes uit en doe ze met iets vocht en 1 el citroensap in een glas.

Verwarm de gelatine 15-20 seconden op vol vermogen in de magnetron en laat de gelatine smelten, los de gelatine al roerende op in het vocht.

Meng in een kom het gelatinemengsel door de yoghurt (op kamertemperatuur).

Roer ook de mierikswortel erdoor.

Klop de slagroom stijf en spatel de room luchtig door het yoghurtmengsel.

Breng de mousse op smaak met zout en peper.

Verdeel de mousse over vier rechte glazen en laat de mousse in de koelkast in 1 uur opstijven.

Snijd de tomaat in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Snijd de paling in stukjes van 2-3 cm en meng ze met een beetje citroensap en zout en peper naar smaak.

Schep in elk glas een bergje paling op de mousse en garneer met de reepjes tomaat en zeekraal.

### Tips:

Lekker met lange repen vers geroosterd brood. In kleine borrelglazjes is dit gerechtje een lekkere amuse of borrelhapje, snijd de paling dan in smalle reepjes.

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** 1129

**Energie kcal:** 269

**Eiwit:** 18 g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 20 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Paling in bier.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Kookjuffertje

### Ingrediënten

1 el bloem  
2 eierdooiers  
2 tn knoflook  
4 el olie, olijf-  
700 g paling  
- peper  
3 el peterselie, verse, gehakte  
½ l pilsbier (bv. Primus)  
4 sjalotten  
- 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.

Maak de paling schoon, ontvel hem en snijd hem in stukken.  
Spoel de paling en dep droog.  
Pel de knoflook en de sjalotten en hak ze fijn.  
Verhit de olijfolie in een ruime pan en bak er de paling in tot ze aan beide kanten goudbruin gekleurd zijn.  
Strooi de bloem, peper en zout, de fijngesnipperde sjalotten en de knoflook erover heen.  
Giet er tenslotte de pils bij.  
Laat alles onder regelmatig roeren gedurende 10 min. stoven.  
Haal de pan van het vuur en laat 3 min. afkoelen.  
Meng er de eidooiers en de peterselie door en verdeel alles over verwarmde borden.

### Tip:

Serveren het gerecht met frietjes of stokbrood.



## Paling in 't groen 1.



**Menugang:** Bij-, lunch-, voorgerecht  
**Keuken:** Afrikaanse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** LibelleLekker.be

### Ingrediënten

1 el bloem  
1 el boter  
1 citroen  
1 tl dragon  
2 eidooiers  
1 el kervel  
4 bl munt  
1½ kg paling (panklaar)  
- peper  
1 el peterselie, gehakte  
1 dl room  
4 bl salie, verse  
1 sjalot  
125 g waterkers  
6 dl wijn, witte  
- zout  
125 g zuring

### Bereiding.

Snijd de paling in stukken van ongeveer 5 cm.  
Pel de uien en snipper ze fijn.  
Hak de zuringbladeren fijn (de stengel wordt niet gebruikt).  
Pluk de blaadjes waterkers van de steeltjes.  
Hak ze fijn, samen met de overige tuinkruiden.  
Spoel de stukken paling.  
Dep ze droog en bestuif ze met bloem.  
Stoof ze aan in de boter.  
Doe er de helft van de tuinkruiden bij.  
Kruid met peper en zout.  
Schenk er de wijn bij.  
Dek af en laat 20 min. zacht stoven, tot de paling gaar is.  
Laat de paling uitlekken in een vergiet.  
Zeef het stoofvocht.  
Breng het stoofvocht weer aan de kook.  
Klop de eieren los met de room.  
Schenk bij het stoofvocht, roer voortdurend.  
Laat tegen de kook aan sudderen (niet koken!) tot de saus bindt.  
Doe er de rest van de gehakte tuinkruiden bij.  
Breng op smaak met citroensap, peper en zout.  
Schep de stukken paling (zonder groenten of kruiden) in een grote kom, of verdeel ze over kleine eenpersoonskommetjes.  
Lepel er de saus bij.  
Werk af met een plakje citroen.  
Serveer warm, met gekookte aardappelen.  
Of laat afkoelen en opstijven en geef er brood bij.

Bereidingstijd: 45 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

## Paling in 't groen 2.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 10**  
**Sterren: \*\*\***  
**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.**  
**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**

## Paling met pasta.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ik hou van paling, Jonnie Boer, Smulweb

### Ingrediënten

- kaas, geraspt (bv. Reypenaer)  
1 tn knoflook, fijngehakt  
2 limoenen, in partjes  
- olie, olijf-  
250 g paling, IJsselmeer-, gerookte, in stukjes  
1 bs peterselie, platte, fijngehakt  
2 preien, jonge, in ringetjes  
- Prosecco, flinke scheut  
2 sjalotjes fijn-gesnipperd  
500 g spaghetti  
4 tomaten, grote, rijpe, in blokjes

### Bereiding.

Kook de spaghetti in ruim water met een beetje olijfolie tot hij net niet gaar is.  
Giet de spaghetti af in een vergiet, speel het af onder koud stromend water.  
Laat de spaghetti goed uitlekken.  
Fruit de knoflook, de sjalotjes en de prei in een beetje olijfolie.  
Let erop dat de knoflook niet verkleurt.  
Voeg de spaghetti toe en blus het geheel af met een flinke scheut Prosecco.  
Laat de inhoud met de deksel op de pan goed warm worden.  
Voeg op het laatst de paling, de bladpeterselie en de tomaten toe.  
Schep de spaghetti goed om en serveer het in een schaal met de geraspte kaas en partjes limoen.



Reypenaer

**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

## Paling met stroop.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Bert Allers

### Ingrediënten

30 g boter  
1 schf gember  
500 g paling, verse,  
schoongemaakt  
- peper, zwarte  
1/2 sjalotje  
- stroop (bijv. Canisius)  
2 1/2 dl water  
2 1/2 dl wijn, witte  
- zout, zee-

**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.

Snijd de paling in mootjes van ca. 5 cm.  
Zet ze in een klein pannetje rechtop met ca. 1/2 dl water en witte wijn.  
Breng dit snel aan de kook, voeg het sjalotje en de gember toe en laat het zonder deksel op laag vuurtje zo lang doorkoken dat water en wijn verdampt zijn.  
Voeg de boter toe en bak de paling even.  
Schenk de Canisius stroop over de paling en bak ze door tot deze mooi bruin van kleur zijn.  
Breng de paling op smaak met zwarte peper en een snufje zeezout.

### Tip:

Serveer de paling warm of koud bij versgebakken brood.



## Palingboter.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Boterrecepten,**  
**MarionsRecepten.nl**

### Ingrediënten

**125 g boter, room-**  
**375 g paling, gerookte**  
**(- peper, versgemalen,**  
**naar smaak)**

**Bereidingstijd: 5-10**  
**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.

Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.

Hak de palingfilet heel klein en prak deze daarna met een vork nog fijner.

Roer de paling en evt. versgemalen peper (naar smaak) door de boter en plaats deze terug in de koelkast tot gebruik.

### Tip:

Heerlijk over gebakken witvis.

Lekker op toastjes of mandje stokbrood



## Palingkroket met een sausje.



**Menugang:** Hapje,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 15-20  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Paling gerecht  
met bier

### Ingrediënten

#### Voor de palingkroketjes:

600 g paling, gerookte  
- zout  
- dille  
1 ui, gesnipperd  
50 g boter  
60 g bloem  
1-2 eiwitten  
- paneermeel  
- peper  
½ l water

#### Voor de saus:

100 g crème fraîche  
- zout  
- peper, versgemalen  
- Limon Cress

### Bereiding.

#### Palingkroketjes:

**Fileer de paling.**

Zet de afsnijsels van de gefileerde paling op in ½ l water met een snufje zout om bouillon te maken.

Snij de gefileerde paling in blokjes, hak de dille en snipper de ui.

#### *Salpicon maken:*

Smelt 50 gram boter in een pan en doe hierbij de gesnipperde ui.

Voeg hier 60 g bloem aan toe en roer dit mengsel tot een bal en laat de bal garen in de pan.

Zeef de bouillon en voeg deze toe aan de salpicon.

Voeg de dille toe en roer het mengsel glad.

Voeg, als het mengsel glad is, de palingblokjes eraan toe.

Zet het mengsel koud tot het goed is afgekoeld.

Rol, als het mengsel goed is afgekoeld, rolletjes en haal deze door de bloem, het eiwit en de paneermeel.

Frituur de kroketten.

#### Saus:

Meng de crème fraîche met fijngesneden Limon Cress, zout en peper (naar smaak).



Limon Cress

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

---

### Salpicon

Salpicon is een soort ragout maar dan dikker. De vulling van een kroket is bijvoorbeeld een salpicon. Een salpicon bestaat meestal uit een bouillon, die met een roux gebonden is en met daarin kleine stukjes gesneden vlees of vis al dan niet gemengd met gesneden groenten.

## Palingpizza.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
IkHouVanPaling.nl

### Ingrediënten

2-4 bld basilicum  
100 g kaas, oude, geraspte  
- olie, olijf-  
150 g palingfilet, gerookte  
- pesto alla Genovese  
- pizzadeeg of kant-en-klare dunne pizzabodem  
- tomaatjes, cherry-  
1 ui, rode, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Snijd de tomaatjes doormidden en verwijder het zaad.

Marineer de tomaatjes minimaal 1 uur in de olijfolie en een snufje zout.

Snij de paling in stukken van ongeveer 1 cm breed.

Verwarm de oven voor op minimaal 220°C.

Bestrijk het deeg met de pesto.

Beleg het met de tomatenblokjes, de gesnipperde rode ui, de paling en als laatste de geraspte kaas.

Bak de pizza tot de randen mooi goudbruin en krokant zijn.

Garneer de pizza met een paar basilicumblaadjes.

### Tip:

Gebruik in plaats van pizzadeeg eens Flammkuchendeeg.

Je kunt ook 'Spinazie bladerdeeg voor hartige taart' gebruiken en een klein beetje crème fraîche toevoegen

**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

## Palingsandwich.



**Menugang: Brunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: ESF**

### Ingrediënten

- alfalfa  
- bieslook  
- boter, room-  
4 sn brood, Casino-  
- komkommerplakjes,  
enkele  
70-100 g palingfilet  
- sla, ijsberg-,  
fijngesneden  
1 tomaatschijfje

**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.

Laat de paling eerst op kamertemperatuur komen.  
Snijd elk reepje paling in 3 stukjes.  
Rooster de sneetjes brood licht.  
Besmeer de sneetjes brood met roomboter.  
Beleg de sneetjes brood met de fijngesneden ijsbergsla en stukjes paling.  
Stapel de sneetjes brood op elkaar met bovenop een plakje komkommer en een schijfje tomaat.  
Prik het geheel vast met een lange cocktail-prikker.  
Garneer het met wat alfalfa en bieslook.

## Palingsoep.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: Belgische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

### Ingrediënten

½ l bier, blond  
100 g boter  
2 sn brood (zonder korst)  
3 eidooiers  
4-5 palingen, kleine  
- peper  
2 preien  
1 dl room  
1 krp sla  
- zout  
50 g zuring (hoort er echt bij)

**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**

### Bereiding.

Snijdt het hart uit de sla.  
Stroop het vel van de palingen.  
Snijdt de palingen in stukken van 4 cm.  
Reinig de prei.  
Snijdt de witte stukken van de prei klein.  
Smelt 50 g boter in een kookpan.  
Laat de stukken prei stoven in de boter zonder dat ze kleuren.  
Voeg er na enkele minuten het bier, 1 l water en de paling toe aan de prei.  
Kruid de paling met peper en zout.  
Stoof de paling 20 minuten op een matig vuur met deksel.  
Haal de paling uit de pan.  
Verwijder de graten uit de paling.  
Houd de vis in een pot warm.  
Giet het kookvocht door een heel fijne zeef.  
Houd het kookvocht warm.  
Reinig de blaadjes zuring.  
Snijdt de blaadjes zuring fijn.  
Was het hart uit de sla.  
Snijdt het hart uit de sla fijn.  
Smelt de rest van de boter.  
Voeg de zuring, sla en de verkrumelde sneetjes brood toe aan de boter.  
Kruid het zuringmengsel met peper.  
Roer het zuringmengsel goed met een houten lepel.  
Roer beetje bij beetje het kookvocht door het zuringmengsel op een heel zacht vuur.  
Klop de eidooiers los.  
Voeg al roerend een klein beetje kookvocht toe.  
Voeg de eidooiers, room en de paling toe goed roerend aan het zuringmengsel.  
Controleer of de soep genoeg is gekruid.  
Dien de soep zeer warm op.

## Palingtortillarolletjes.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: NeVePaling.com**

### Ingrediënten

100 g palingfilet,  
gerookte  
(1 pepertje, chili-)  
1 bk room, zure (125  
ml)  
75 g sla, veld-  
2 tortilla's, bloem-

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.

Bestrijk de bloemtortilla's met de zure room.  
Verdeel er de veldsla en de gerookte palingfilet  
over.

Rol de tortilla's stevig op.

Snij de tortilla's schuin in rolletjes van ca. 4  
cm. breed.

Steek de rolletjes met een cocktailprikker vast.

### Tip:

Chileens tintje toevoegen?

Roer door de zure room wat kleingesneden  
chilipeper.

## Pitapuntjes met paling.



**Menugang:** Amuse, hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Visrecepten.nl

### Ingrediënten

- spr bieslook of tk dille  
½ citroen, sap van  
1 tl honing  
1 mp mosterd  
2 el olie  
150 g palingfilet, gerookte  
- peper, versgemalen  
1 pitabroodje  
½ sinaasappel, de schil of rasp van  
50 g sla, veld-

### Bereiding.

Snij de palingfilets diagonaal in stukjes.  
Meng citroensap met de mosterd, de olie, de honing en de peper.  
Scheep de dressing door de veldsla.  
Snij het pitabroodje open in twee helften, rooster ze evt., en snijd ze in vieren.  
Beleg de pitabroodjes met veldsla met daarop palingstukjes, gearneerd met bieslook en sinaasappelrasp.

31

**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

## 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 voorverwarmde 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.

**Voorb. 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



## Terrine met zalm en paling in dille-mosterdsaus.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Buitenleven**

### Ingrediënten

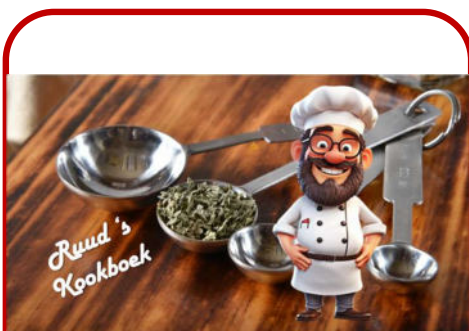
- brood, wit-,  
geroosterd  
- dille, takjes  
- dille-mosterdsaus  
2 bl gelatine, witte  
1 el mosterd, Franse  
100 g paling, gerookte  
75 ml room, slag-  
200 g roomkaas, verse  
200 g zalmfilet,  
gerookte

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Opstijftijd: 240 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.

Vet een 20 cm. lange cakevorm in.  
Bekleed de cakevorm met plasticfolie.  
Verdeel 1/3 van de zalm over de bodem.  
Laat de gelatine 5 min. weken in een kom met  
ruim koud water.  
Snijd de paling in stukjes.  
Meng de roomkaas en de mosterd tot een glad  
mengsel.  
Roer de palingstukjes door het mengsel.  
Verhit in een steelpan 1 el. water.  
Knijp de gelatine goed uit.  
Haal de steelpan van het vuur.  
Los de gelatine op in het hete water.  
Voeg de opgeloste gelatine al roerend door het  
roomkaasmengsel.  
Klop in een kom de slagroom bijna stijf.  
Schep de slagroom door het roomkaasmengsel.  
Schep de 1/2 van het roomkaasmengsel in de  
vorm.  
Verdeel de 1/2 van de resterende zalm over het  
roomkaasmengsel.  
Schep de rest van het roomkaasmengsel op de  
zalm.  
Verdeel de resterende zalm over het  
roomkaasmengsel.  
Laat het gerecht afgedekt ca. 4 uur in de ijskast  
opstijven.  
Keer de terrine op een plank.  
Verwijder de folie.  
Verdeel het gerecht in 4 gelijke delen.  
Serveer het gerecht met geroosterd witbrood  
(zonder korst) en dille.  
Serveer er de dille-mosterdsaus bij.

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

Aforting	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



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	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
plj	Plukje
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  PDF24