



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappelharingsalade.	6
Aardappellaattaart met zalm en tomatensalade.	7
Amuselepel met zalmcrème.	8
Avocado met tonijnmousse.	9
Betty's demain matin.	10
Brantevikssill - ingelegde Zweedse haring à la Brantevik.	11
Croquetas de bacalao - viskroketjes.	12
Gebakken sliptong met tapenade.	13
Gegrilde tilapia met grove tomaten-tapenade.	14
Gemengde gegrilde visschotel.	15
Gerookte forelfilet met rode bietensalade.	16
Gerookte zalmalade.	17
Gestooft zeeduivel.	18
Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.	19
Haringsalade.	20
Heiringslaoj.	21
Kabeljauw met knapperige bacon.	22
Kalfshamburgers met tonijnmayonaise en kappertjes.	23
Kikkererwtentooftpotje met kabeljauw en couscous.	25
Kipcocktail met tonijnsaus.	26
Latkes met gerookte makreel.	27
Makreel in ketjapsaus.	28
Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.	30
Pasta all'arrabbiata met gekookte makreel.	31
Pennensalade met tonijn en knapperige groenten.	32
Pikante vis gestoomd in bananenblad.	33
Pizzabollen.	34
Salade met nieuwe haring.	35
Salade van meerval.	36
Salmon Basel style.	37
Sandwich met geitenkaas en tonijn.	38
Sandwich met tonijncrème en artisjok.	39
Sliptong uit Oostende.	40
Tapasbordje.	41
Tilapiafilet in mosterdboter.	42
Tilapiafilet met bacon.	43
Tilapia uit de oven met een honing-sojasausje.	44
Tod mun pla - Thaise viskoekjes.	45
Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.	47
Tong à la Walewska.	48
Tong en croûte met pesto.	49
Tonijnburger met Oosterse mayo.	50
Tonijnfilets.	51
Tonijnsalade.	52
Tonijntartaar met pruimen en koffielikeur.	53
Tonijntosti met ansjovis.	54
Tortilla met tonijn en courgette.	55
Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.	56
Vis gerold in nori met witlofsalade.	57
Vis met bacon.	58
Viscurry met gebakken komkommer.	59
Visrisotto.	60
Visspiesen met mangomosterd.	61
Vissticktosti met ravigotesaus.	62
Wijting à la moutarde.	63
Wijting in cider met champignonsaus.	65
Wijting met sperzieboontjes.	66
Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.	67
Zalm kebabs.	68
Zalm met kruidenkaas.	69
Zalm met salade (skottelbraai).	70

Zalm uit de oven met gele paprikasaus.....	71
Zalm-broccolitaart (airfryer).	72
Zalm-roomkaashapjes.	73
Zalmbonbons.	74
Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.....	75
Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.....	76
Zalmcocktail.	77
Zalmcrème op amuselepel.	78
Zalmfilets.	79
Zalmfilet met olijf en bosui.....	80
Zalmkroketjes (airfryer).....	81
Zalmmayonaise.....	82
Zalmmousse I.	83
Zalmmousse II.	84
Zalmovenschotel met broccoli.	85
Zalmpakketjes I.....	86
Zalmpakketjes II.	87
Zalmroerbak met broccoli en paprika.	88
Zalmrolletjes.	89
Zalmrolletjes met limoenricotta.....	90
Zalmrösti met gepocheerd ei.	91
Zalmspiesjes voor de barbecue.....	93
Zalmsteak met witlof en witte wijnsaus.	94
Zalmtaart.....	95
Zalmtaart van de bakplaat.	96
Zalmtaast met kervelboter.	97
Zalmtomaten.	98
Zalmtortilla.....	99
Zalmtosti.	100
Zeebaars gemarineerd in chermoula.....	101
Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.....	103
Zeebaars in zoutkorst met ratatouille en tartaarsaus.	105
Zeebaars met aardpeer en zeekraal.....	107
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.....	109
Zeeduivel uit de oven.....	110
Zeetong 'à la meunière'.	111
Zoete aardappel-boerenkoolstampot met gegrilde zalm.	113
Zwaardvis met Thaise dressing.....	114
Zwaardvissteak met gebakken tomaat.	115

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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijn glas
zk	Zak(je)

Aardappelharingsalade.



Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

500 g aardappelen, gekookt
1 appel, zure
- augurkjes
3 el azijn, augurken
2 bietjes
1 tl dillezaadjes
3 haringen, zoute of zure
1 el mierikswortel, geraspt
1 paprika, groen
- peper
- peper, versgemalen
- slasaus
2 el suiker
6 uien, Amsterdamse
- yoghurt, magere
- zout
4 el zout

Bereiding.

Snijd de afgekoelde aardappels in blokjes.
Snijd de augurken klein.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien klein.
Doe de aardappelen, augurken en uien in een kom.
Besprenkel de inhoud van de kom met de augurkenazijn.
Laat het mengsel een uurtje staan.
Snijd de haringen in reepjes.
Rasp de appel op een grove rasp.
Snijd de paprika overlangs doormidden.
Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de paprika.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Snijd de bietjes in plakjes.
Leg de haring, appel, paprika en bieten op het aardappelmengsel.
Roer de magere yoghurt met de slasaus glad.
Maak de saus pittig van smaak met de mierikswortel, zout, peper, snufje suiker en dillezaadjes.
Schep de saus voorzichtig om met de andere ingrediënten.
Laat de smaak een uurtje intrekken.

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

Aardappelplattaart met zalm en tomatensalade.



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

Ingrediënten

450 g aardappelschijfjes
1 el azijn
400 g deeg, pizza-
2 bol kaas, Mozzarella
1½ el kruiden,
Italiaanse, gedroogde
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
125 g sla, rucola
500 g tomaatjes, tros-
100 g zalm, Schotse,
gerookte
- zout
200 g zuivelspread

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Rol het pizzadeeg met bakpapier uit op een bakplaat.
Bestrijk het deeg met de zuivelspread.
Verdeel de aardappelschijfjes er dakpansgewijs over.
Bestrooi de schijfjes aardappel met 1 el Italiaanse kruiden.
Scheur 1 bol mozzarella in stukken en verdeel die over de aardappelschijfjes.
Bak de plattaart in 25 min. in de oven gaar. Halveer intussen de tomaten.
Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de tomaten 3 min. op de snijkant.
Draai ze om en bak ze nog 2 min.
Breng tomaatjes op smaak met peper en zout.
Klop 3 el olie, 1 el azijn en de rest van de Italiaanse kruiden tot een dressing.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Verdeel de rucola over een ruime schaal, maar houd een paar blaadjes apart voor de pizza.
Leg de tomaten op de sla en besprenkel ze met de dressing.
Scheur de rest van de mozzarella in stukken en verdeel die over de salade.
Haal de pizza uit de oven en verdeel er de gerookte zalm en achtergehouden rucola over.
Bestrooi de pizza met versgemalen peper en serveer de pizza bij de salade.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 797
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: 10 g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 6 g
Groente: 156 g
Zout: 3 g

Amuselepel met zalmcrème.



Menugang: Amuse
Keuken: Nederlandse
Personen: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 el bieslook, in kleine stukjes
75 g kaas, room-, zachte (- peper, versgemalen)
25 g pistachenoten, fijngehakt
4 bl rucola
150 ml room, slag-
200-300 g zalmplakjes of -reepjes, gerookte (- zout)

Bereiding.

Snijd de zalm met de hand of in een keukenmachine fijn.
Doe de slagroom en de roomkaas erbij.
Roer het tot een glad geheel.
Breng de crème indien gewenst op smaak met een snufje zout of peper.
Meng dan de fijngehakte pistachenootjes er door.
Laat het geheel in de koelkast opstijven.
Leg een mooi blaadje rucola op een amuselepel.
Leg er een bolletje van de zalmcrème op.
Garneer de lepels met een sprietje bieslook.

Tip:

Gebruik i.p.v. de rucola eens een blaadje veldsla.

Bereidingstijd: 10 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

Avocado met tonijnmousse.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Eten met plezier

Ingrediënten

1 avocado
- dille
2 el mayonaise
4 el room, zure
- sap, citroen-
60 g tonijn uit blik
- ui, stukje

Bereiding.

Verdeel de uitgelekte tonijn in stukjes.
Meng de tonijn met het fijngesneden stukje ui, de zure room en de mayonaise.
Schil de avocado.
Snijd het vruchtvlees in lange, dunne plakjes.
Leg de plakjes als een waaier op 2 bordjes en besprenkel ze met citroensap.
Scheep de tonijnmousse er half op en garneer met dille.

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

Betty's demain matin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Kookschrift van
een kookgek

Ingrediënten

1 appel, zure
- azijn
1 ei
4 haringen
- mosterd
- olie
- peper
3 el room, zure
- tabasco
1 ui, kleine
- wodka
- worcestersaus
- zout

Bereiding.

Snijd de haringen klein.
Snijd de ui klein.
Snijd de appel klein.
Maak een mayonaise van het ei, olie, azijn,
mosterd, peper en zout.
Maak een pittige saus van de mayonaise, zure
room, tabasco en worcestersaus.
Meng alle ingrediënten door elkaar.

Brantevikssill - ingelegde Zweedse haring à la Brantevik.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: NorthernDelight.nl

Ingrediënten

300 g haringfilets

Voor de vloeistof:

1 dl azijn, natuur-
3½ dl water
1½ el zout

Voor de smaakmakers:

¾ el citroenpeper
(gemalen kruiden-
mengsel)
1 bs dille, fijngehakt
1 laurierblad
20 peperkorrels, witte,
gekneusde
20 pimentkorrels,
gekneusde
210 g suiker
1 ui, grof gesneden
1 ui, rode, grof
gesneden

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de vloeistof. Roer dit door tot dat het zout is opgelost. Leg de haringfilets in de vloeistof en laat ze afgedekt staan in de koelkast voor tenminste 12 uur. Haal de haringen uit de vloeistof, laat ze uitlekken en snijd ze eventueel in stukjes. Leg de haringen om en om met de smaakmakers in een schone, goed afsluitbare glazen pot. Zet de haring nog minimaal 48 uur in de koelkast. De haring is klaar om van te genieten!

Tip:

De haring is ongeveer 2 weken houdbaar.

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

Croquetas de bacalao - viskroketjes.



Menugang: Bij-, hoofd-, voorgerecht, tapas, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Spanje.nl

Ingrediënten

100 g bloem
2 eieren
200 g kabeljauwfilet
1 tn knoflook
8 el meel, paneer-
1 l melk
- olie, olijf-, om te frituren
- peper
1 ui
- 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.

Week de kabeljauw om deze vervolgens te drogen en te verkruimelen.
Hak de ui met de knoflook fijn en voeg de kabeljauw toe.
Bak het geheel kort aan.
Scheep het uit de pan en zet het even aan de kant.
Verhit de gebruikte pan opnieuw met boter. Gooi de bloem erbij en roer het goed door elkaar tot een papje is ontstaan.
Voeg beetje bij beetje de melk toe om een soort crème-achtige massa te creëren.
Breng de massa met wat zout op smaak (je kunt ook wat peterselie toevoegen).
Voeg de kabeljauw met de ui en knoflook toe en roer dit ongeveer 5 min. door tot er een dikke massa ontstaat die loskomt van de pan. Laat dit afkoelen en bewaar het vervolgens een dag in de koelkast.
De volgende dag kunnen de kroketjes gepaneerd worden met paneermeel.
Vorm een rolletje van het deeg en rol het door een losgeklopt ei en de paneermeel.
Laat de rolletjes 1 uur rusten.
Bak vervolgens de kroketjes in een braadpan met olijfolie op een hoog vuur.
Laat de kroketjes tenslotte op wat keukenpapier uitlekken (het overtollige vet laten weglopen).

Gebakken sliptong met tapenade.



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

Ingrediënten

4 ansjovisfilets
1 pt augurken, zure (à 340 g)
4 el bieslook, fijngehakte
4 el bloem
25 g boter
2 el kappertjes
- peper
8 sliptongetjes, kleine, ontvelde
- 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.

Laat het potje augurken uitlekken in een vergiet.
Hak de augurken fijn.
Hak de ansjovisfilets fijn.
Hak de kappertjes fijn.
Meng de augurken, ansjovis, kappertjes en bieslook goed door elkaar.
Voeg peper naar smaak toe.
Spoel de sliptongetjes af onder de koude kraan.
Dep de sliptongetjes droog.
Bestrooi de sliptongen vlak voordat u ze bakt met een snuffje zout en de bloem.
Verhit de slaolie met de boter in 2 ruime koekenpannen met antiaanbaklaag.
Bak de sliptongetjes in 2-3 min. aan elke kant gaar.
Geef de tapenade er apart bij.

Tip:

Lekker met een kant-en-klare aardappelsalade.

Wijntip:

Alsace Pinot Blanc, frisse, soepele witte wijn.

Gegrilde tilapia met grove tomaten-tapenade.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Okokorecepten.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, geperst
4 el olie, olijf- (met
citroenaroma)
100 g olijven, zwarte,
zonder pit, grof gehakt
- peper
2 el peterselie, platte
fijngehakt
4 tilapiafilets van 125 g
3 tomaten, tros-, zonder
zaadjes en in stukjes
- zout

Bereiding.

Wrijf de tilapiafilets in met zout en peper en bestrijk ze dun met olijfolie.
Rooster de tilapiafilets in een hete grillpan in 8-10 min. mooi bruin en gaar, keer ze halverwege.
Meng de gehakte olijven in een schaal met de tomaat, knoflook en peterselie.
Schep er 2-3 el olijfolie door en breng de tapenade op smaak met zout en peper.
Leg de tilapia op vier borden en schep de tapenade erop.

Tip:

Lekker met krieltjes in de schil en sugarsnaps.

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gemengde gegrilde visschotel.



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

Ingrediënten

2 el azijn, sherry-
4 el bouillon, vis- (van een tablet)
- citroen, schijfjes
4 garnalen, grote, gekookte, staart gepeld
8 m kabeljauw, dunne (van het staartstuk)
4 el olie, olijf-
- peper
4 zeewolffilets
2 m zwaardvis, gehalveerde, vel en graat verwijderd
- zout

Bereiding.

Wrijf de vis in met zout en peper en rooster ze op de barbecue of grillplaat in 6-10 min. (afhankelijk van de dikte) bruin en gaar. Roer een dressing van de olie, azijn, zout, peper en bouillon en verwarm die licht. Serveer de vis met de dressing, een salade, gepofte aardappelen, schijfjes citroen en de garnalen.

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

Gerookte forefilet met rode bietensalade.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recept

Ingrediënten

2 el azijn
2 bieten, rode, kleine,
gekookte
100 g forefilets,
gerookte
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g rucola
2 tl sesamzaad
- zout

Bereiding.

Verwarm een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin. Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.

Was de rucola en meng dit met de bieten. Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.

Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.

Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forefilets er bovenop.

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

Gerookte zalmzalade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank
recepten

Ingrediënten

1 tl azijn
- mosterd
1 el olie
- peper, versgemalen
1 el pijnboompitten
50 g sla, gemengde
(ijsberg, rucola, eiken-
blad)
75 g zalm, gerookte

Bereiding.

Was de sla, laat deze goed uitlekken en snijd de sla, indien nodig, iets fijner.
Snijd ook de gerookte zalm in stukjes.
Rooster in de een droge koekenpan de pijnboompitten mooi bruin en geurig.
Maak een dressing van de olie, de azijn, de versgemalen peper en mosterd naar smaak.
Meng alle ingrediënten en schenk de dressing erover.

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

Gestoofde zeeduivel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hans Houtsmuller,
Kanker Actueel

Ingrediënten

- bieslook
1½ dl bouillon, vis-
- dille
150 g doperwtjes,
diepvries-
4 tn knoflook
- olie, zonnebloem-
2 prei
- tamari of shoyu
1 bl tomaten, gepelde
(of tomatenblokjes op
sap)
2 uien
- worteltjes (4 pers.)
400-600 g zeeduivel
- zilvervliesrijst (4 pers.)

Bereiding.

Hak de uien klein.
Snijdt de knoflook in kleine schijfjes.
Maak de prei schoon en snijdt de prei in stukjes.
Maak de zeeduivel schoon (of laat dat bij de visboer doen).
Verhit de olie.
Fruit de u olie.
Voeg de knoflook, de prei, tomaten en bouillon toe en stoof dit met de deksel op de pan een minuut of 5.
Voeg daarna de zeeduivel toe.
Stoof het nogmaals een 15-20 min. op een zacht vuur.
Maak op smaak met tamari of shoyu, bieslook en dille.
Serveer de zeeduivel met zilvervliesrijst en mix van beetgaar gekookte worteltjes (vers) en doperwtjes (diepvries).

Bereidingstijd: 40 min.

Koeltijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

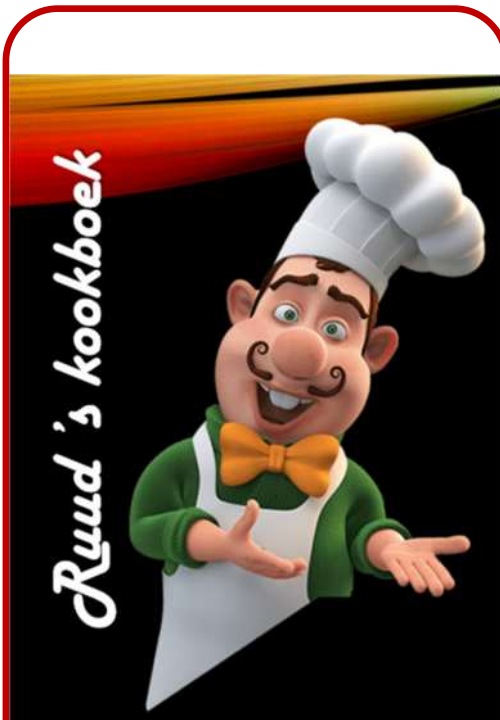
Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slink
Bron: Knorr

Ingrediënten

2 sn brood
1 ei, gekookt
1 zk Knorr Kleurrijke
Groentesoep
2 el pesto rosso
1 blk tonijn

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.

Verwarm de soep volgens de
gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Doe de boterhammen in de broodrooster.
Besmeer de boterhammen vervolgens met de
pesto.
Haal de tonijn uit blik.
Verdeel de tonijn in 4 stukken.
Verdeel de tonijn over de geroosterde
boterhammen.
Snijdt de boterhammen diagonaal doormidden.
Leg een partje ei op ieder stukje brood.
Verdeel de soep over de kommen.
Serveer de kommen soep met de toast.

Haringsalade.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, gekookt
2 augurken, zoetzure
2 bieten, gekookt
2 handappels, zachtzure
4 haringen
2 el kruidenazijn
- mayonaise
½ tl mosterd
4 el olie
- peper
- sla
1 ui
8 uitjes, zoetzure
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd van de schoongemaakte haringen 6 filets in reepjes.
Snijd de gekookte aardappelen in blokjes.
Pel de bieten.
Snijd de bieten in blokjes.
Snipper de appels.
Snijd de augurken klein.
Snijd de uitjes klein.
Meng alle ingrediënten voorzichtig door elkaar.
Maak een sausje van de olie, azijn, mosterd, peper en zout.
Meng het sausje met de salade.
Doe de haringsalade op een schotel op wat bladjes sla.
Bedek de salade met de mayonaise.
Schik hierop de overgebleven haringfilets.
Garneer het geheel met wat uienringen.

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.

Kabeljauw met knapperige bacon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: C1000

Ingrediënten

1 zk aardappelpuree
4 pl bacon
4 tk basilicum, verse
2 sn brood, wit-
400 g kabeljauwfilet
3 dl melk
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereiding.

Snijd het witbrood in stukken.
Breed de puree met de melk en 4 dl water.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Doe de puree over in een ingevette ovenschaal.
Neem de blaadjes basilicum van de steeltjes.
Hak de blaadjes met het brood en 2 el van de olie in een keukenmachine fijn.
Bestrooi de vis met peper en weinig zout.
Leg op elk stukje vis een plakje bacon.
Leg de vis op de puree.
Strooi het broodkruimmengsel over de aardappelpuree.
Laat de vis ± 7 min. garen in een voorverwarmde oven.
Neem de schaal uit de oven en serveer het gerecht direct.

Tip:

Lekker met gekookte worteltjes.

Wijntip:

Canaletto, Pinot Grigio, wit, droog, Italië.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1535
Energie kcal: 365
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfshamburgers met tonijnmayonaise en kappertjes.



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

Ingrediënten

1 ansjovis, ingelegde
1 augurk, zoetzure, kleine, in plakjes
1 el azijn, balsamico-, wit
1 el basilicum, verse, gehakte
4 bollen, Italiaanse
4 sn brood, wit-, oud, zonder korst
1 ei
500 g gehakt, kalfs-, fijn - kappertjes
150 g mayonaise
2 el marjolein of oregano, verse, gehakte
1 el olie, olijf-, extra vergine
- olie, olijf-
- peper, zwarte, vers gemalen

Bereiding.

Bereid het gerecht voor in de keuken.
Maal het oude witbrood fijn in de foodprocessor.
Maak daarna de tonijnmayonaise.
Doe de wijn samen met de uienringen, de plakjes augurk, de ansjovis en wat vers gemalen zwarte peper in een steelpannetje. Breng het geheel aan de kook en laat de wijn inkoken tot ±75 ml (zonder ui).
Verwijder de uienringen en de augurk (de ansjovis mag in de wijn blijven) en laat de wijn afkoelen.
Doe de tonijn in de foodprocessor en maal hem zeer fijn.
Voeg de mayonaise, de ingekookte wijn en de olijfolie toe.
Draai de machine totdat er een mooie, gladde saus ontstaat.
Proef en voeg eventueel nog wat zout of peper toe.
Vermeng voor de hamburgers alle ingrediënten vanaf het vlees tot en met de peper.
Bak een klein proefhamburgertje in een koekenpan en proef.
Voeg eventueel nog wat zout of peper toe.
Verdeel het gehakt in 8 porties.
Plaats een bak-ring op het werkvlak.
Druk een portie gehakt in de bak-ring.
Maak de bovenkant mooi vlak.
Verwijder de ring.
Vorm zo nog 7 hamburgers.
Scheep ze met een platte spatel van het werkvlak en leg ze op een bord.
Dek af en zet tot gebruik in de koelkast.
Gril de hamburgers op de barbecue in 10-15 min. gaar.
Snijd ondertussen de broodjes door en bestrijk de snijvlakken met een beetje olijfolie.
Gril ook de snijvlakken van de broodjes.
Bestrijk alle broodhelften met een laagje tonijnmayonaise.
Leg ze met de niet besmeerde kant naar beneden op bordjes (per portie gebruik je maar een half broodje).
Beleg de broodjes met wat gemengde krulsla en een hamburger.
Garneer met de kappertjes.

Tip:

Witte balsamico-azijn is verkrijgbaar bij goed gesorteerde delicatessenwinkels. Hij is eventueel te vervangen door witte wijnazijn.

Ingrediënten (vervolg)

- sla, gemengde
1 blk tonijnstukjes in
olijfolie, uitgelekt
1 ui, in ringen
250 ml wijn, witte,
droge, Italiaanse
- 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

Kikkererwtenstoofpotje met kabeljauw en couscous.



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

Ingrediënten

1 courgette
275 g couscous
310 g erwten, kikker-
(Bonduelle)
290 g kabeljauwfilet
2 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte,
zonder pit
2 tk rozemarijn
400 ml tomatenblokjes
1 ui

Bereiding.

Snijd de kabeljauwfilet in reepjes.
Snipper de ui en snijd de courgette in blokjes.
Verhit in een hapjespan de olijfolie.
Bak de ui en courgette 2 min.
Voeg de tomatenblokjes met 100 ml water, de visreepjes, olijven en rozemarijn toe en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en stoof afgedekt 5 min.
Spoel intussen de kikkererwten af.
Voeg de kikkererwten en peper naar smaak toe en stoof nog 3-4 min.
Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de couscous en het stoofpotje op 4 borden.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 508
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 11 g
Groente: 113 g
Zout: 0,8 g

Kipcocktail met tonijnsaus.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

- blad van de
selderijstengels
2½ dl bouillon, kippen-
(van een tablet)
2-3 stgl bleekselderij
1 kipfilet
1 el mayonaise
- peper
1 bl tonijn
2 el yoghurt
- zout

Bereiding.

Kook de kipfilet in de bouillon in ± 10 min.
gaar.
Laat het vlees dan afkoelen.
Snijd het vlees in blokjes of reepjes.
Maak de bleekselderij schoon.
Snijd de stengels van de bleekselderij in zeer
dunne stukjes.
Hak de bladselderij fijn.
Laat de inhoud van het blikje tonijn uitlekken
(vang het vocht op).
Verwijder eventuele graten en velletjes van de
tonijn.
Pureer de vis met iets van het uitgelekte vocht,
mayonaise, yoghurt, peper en zout.
Vermeng de stukjes kip met de bleekselderij en
het fijngemaakte blad.
Verdeel de kip over 4 cocktailglazen en schep
er de tonijnsaus op.

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

Latkes met gerookte makreel.



Menugang: Snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokende, geraspt
1 appel, klokhuis verwijderd, in dunne reepjes (Granny Smith)
4 tl bloem, patent-
1 citroen, rasp en sap van
2 el crème fraîche
4 eieren
2 tl kappertjes
200 g makreelfilet, gerookte
2 el mayonaise
2 tl mosterd, Dijon-
- olie, olijf-
- peper
8 tk peterselie, blaadjes, fijngehakt
2 uien, middelgrote, in dunne ringen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de aardappelen en uien in een schone theedoek en knoop die dicht.
Leg de theedoek in een bolzeef en laat 20 min. uitlekken.
Knijp het overvloedige vocht eruit.
Breng een steelpan met ruim water aan de kook.
Kook 2 eieren in 8 min hard. Laat schrikken, pel ze en duw met de onderkant van een lepel door een zeef tot kruim.
Zet het eikruim apart.
Klop in een kom de andere eieren los.
Voeg het ui-aardappelmengsel toe en de bloem.
Breng op smaak met zout en peper.
Vorm er ronde koekjes (Ø 5 cm) van: de latkes.
Verhit een koekenpan met 4 el olie op halfhoog vuur.
Bak de latkes in 2 min goudbruin.
Draai ze halverwege om met een spatel, zodat ze niet breken.
Leg de latkes op een ovenrooster en bak ze 8-10 min in de oven.
Prak met een vork de makreel fijn en meng er de mayonaise, crème fraîche, mosterd en citroenrasp en -sap door.
Voeg de peterselie, appelreepjes en kappertjes toe en schep om.
Breng op smaak met de peper.
Verdeel het mengsel over de latkes, top af met de kappertjes en het eikruim.



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	

Makreel in ketjapsaus.



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

Ingrediënten

3-4 el maïzena
2-3 makrelen, verse (ca. 900 g, schoongemaakt)
- peper, zwarte, vers-gemalen
3 el sap, limoen- of citroen-
- zout
1½ dl olie, zonnebloem-

Voor de saus:

1 el allesbinder
35 g gemberwortel, verse, geschild, in stukjes gehakt
1½ dl ketjap manis
2 tn knoflook, grof gesnipperd
- 1 el koriander, verse, fijngesneden
1½ el olie, zonnebloem-
1 peper, Spaanse, rode, kleine, vruchtvlies in reepjes
1 el sap, limoen- of citroen-
2 el suiker, palm- of basterd, donker bruine
2 uien, grof gesnipperd
4 uitjes, bos-, in uiterst smalle ringetjes
- zout

Bereiding.

Het recept betreft een eenvoudige versie van de in Indonesische restaurants veel geserveerde Ikan Bali. U heeft er beslist dagverse makreel voor nodig. U kunt het gerecht overigens ook met schelvis bereiden.

Snij de vis in moten met een dikte van ca. 3 cm.

Spoel de moten onder stromend koud water. Maak ze vervolgens droog met keukenpapier en wrijf ze in met limoen- of citroensap.

Laat de vis tenminste 10 min. liggen.

Maak hierna de saus door eerst met behulp van de keukenmachine een fijne massa van de uien, de knoflook, de Spaanse peper en de gemberwortel te maken.

Verhit de olie in een wok en laat alles even door de pan "walsen".

Voeg de uienmassa toe en laat alles, onder voortdurend omscheppen 3 min. fruiten.

Schenk er 2½ dl water bij en roer alles goed door.

Laat het mengsel daarna 7-8 min. zachtjes koken.

Voeg vervolgens de ketjap, het limoen- of citroensap en de suiker toe.

Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.

Strooi de allesbinder erover en roer alles krachtig door.

Voeg eventueel nog wat zout naar smaak toe.

Schenk de saus door een zeef in een ander pannetje en houd alles warm.

Maak de vis opnieuw droog met keukenpapier.

Wrijf de moten in met wat zout en peper.

Wentel ze daarna door de maïzena.

Schud de overtollige maïzena er af.

Verhit in een wok 1½ dl olie en laat de olie (voorzichtig) door de pan "walsen".

Bak de moten er bij gedeelten aan weerszijden goudbruin en gaar in.

Breng intussen de ketjapsaus opnieuw aan de kook.

Leg de moten gebakken vis op een voorverwarmde schaal.

Schenk er de helft van de saus over.

Bestrooi het gerecht met koriander en de bosuitjes.

Geef de rest van de saus er apart in een sauskom bij.

Tip:

Geef er drooggekookte rijst en komkommersalade of atjar, uit een potje bij.

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

Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

30

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 20 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

Pasta all'arrabbiata met gekookte makreel.



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

Ingrediënten

2 tn knoflook
400 g makreel, gerookte
- olie, olijf-
2 pepers, rode
1 bl tomatenpuree
300 g spaghetti, volkoren
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 444
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 54 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de ui schoon.
Snijd de ui fijn.
Pel de knoflook af.
Snijd de knoflook in schijfjes.
Bak in een ruime pan de rode peper 2 min. zachtjes in 2 el olijfolie.
Voeg de ui toe en bak deze 2 min. mee.
Voeg de knoflook toe en bak deze 1 min. mee.
Voeg de tomatenpuree toe.
Roer het mengsel goed door elkaar.
Voeg wat extra olijfolie of water toe.
Strooi er wat zout over.
Kook de spaghetti in gezouten water met 1 el olijfolie beetgaar.
Giet de spaghetti af.
Roer de spaghetti door de tomatensaus.
Verdeel de pasta all'arrabbiata over 4 diepe borden.
Leg de makreel op de spaghetti.

Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.



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

Ingrediënten

- azijn, balsamico-, witte
- basilicum, verse, fijngehakt (flink veel)
- olie, olijf-, extra vergine
100 g olijven, Spaanse, zwarte, gehalveerd
1 paprika, gele, in kleine blokjes
1 paprika, groene, in kleine blokjes
1 paprika, rode, in kleine blokjes
300 g penne
- peper, zwarte, versgemalen
3 tomaten, rijpe, in blokjes gesneden
3 blk tonijn, in zonnebloemolie, afgegoten en in vlokken
1 ui, rode, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de pasta in ruim water met zout naar smaak beetgaar.
Spoel de pasta af met koud water.
Meng er de overige ingrediënten doorheen.

Tips:

Witte balsamico-azijn smaakt heel anders, frisser, dan rode balsamico-azijn. Witte balsamico kun je kopen bij goed gesorteerde delicatessenwinkels. Kun je geen witte balsamico vinden, gebruik dan witte wijnazijn. Je kunt de olijven weglaten uit het gerecht, als de kinderen daar niet van houden. Voor de volwassenen kun je ze los op tafel zetten. Wil je de pasta op zich wat meer smaak geven, kook hem dan niet met zout, maar met water waar je een paar vleesbouillonblokjes in opgelost hebt.

Bereidingstijd: - min.

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

Pikante vis gestoomd in bananenblad.



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

Ingrediënten

2 bananenbladeren (20 x 20 cm)
4 cocktailprikkers, houten
2 cm gemberwortel
- peper
1 peper, rode
1 el sojasaus
2 uien, bos-
4 st visfilet (kabeljauw, zeewolf)
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 70
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de gember en rasp het fijn.
Was de bosuitjes en snijd ze in dunne ringetjes.
Maak de peper schoon, verwijder de pitjes en zaadlijsten.
Snijd de peper in smalle ringen.
Bestrooi de vis met peper en een beetje zout en leg de stukken op de stukken bananenblad.
Verdeel er de gember, bosui, rode peper en de sojasaus over.
Vouw het bananenblad dicht en steek het vast met een houten cocktailprikker.
Stoom de vispakketjes in 10-12 min. gaar.

Tip:

Bananenblad is in een Toko verkrijgbaar.
Vervang het eventueel door een stuk dubbelgevouwen bakpapier. Laat de pakketjes dan in een voorverwarmde oven (175°C) in 30 min. gaar worden.

Pizzabollen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Snel / Stank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 bl artisjokhart (185 g, Royal Mail)
6 bollen, Italiaanse
100 g kaas, jong
belegen, geraspt
2 el olie, olijf-
1 paprika, groene
- peper
1 pk Tomato Frito (400 g, Heinz)
2 bl tonijn (200 g, John West)
1 ui
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op de grillstand.
Snij de Italiaanse bollen overdwers in 3 plakken.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Was de paprika.
Halveer de paprika.
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika.
Snij het vruchtvlies van de paprika in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Fruit de ui op matig vuur ± 2 min. in de olie.
Voeg de paprika toe aan de ui.
Bak de paprika ± 2 min. mee.
Voeg de Tomato Frito toe aan het mengsel.
Breng het mengsel aan de kook.
Laat het mengsel ± 2 min. zachtjes koken.
Laat de tonijn uitlekken.
Laat de artisjokhart uitlekken.
Snij de artisjokhart klein.
Meng de tonijn en artisjokhart door het tomatenmengsel.
Besmeer de onderste 2 plakken van de Italiaanse bollen met dit mengsel.
Bestrooi de onderste 2 plakken van de Italiaanse bollen met wat kaas.
Grill de belegde broodplakken en de kapjes van de Italiaanse bollen ± 3 min. midden in de oven tot de kaas is gesmolten en het brood knapperig is.
Laat de broodplakken afkoelen.
Stapel de broodplakken op elkaar.
Serveer de pizzabollen koud.

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

Salade met nieuwe haring.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Mascha
Hoogeboom

Ingrediënten

200 g aardappelen,
gekookte
1 augurk
4 bietjes, kleine,
gekookte
4 haringen, nieuwe
- peper
- peterselie
2 dl room, zure
1 ui
100 g veldsla
- zout

Bereiding.

De tweede helft van mei is het weer zo ver, dan ligt de Hollandse Nieuwe weer bij de visboer. Deze haring, ook wel maatjesharing genoemd, bevat nog geen hom en kuit en is tot en met september verkrijgbaar.

De haringen die je de rest van het jaar kunt kopen, zijn stugger, minder vet en ook minder smakelijk.

Dus haring is bij uitstek een visje om in de lente of in de zomer te eten.

Snijdt de haringfilets in drie stukken.

Snijdt de bieten in plakken.

Snijdt de aardappelen in blokjes.

Snijdt de augurk in blokjes.

Snijdt de ui fijn.

Snijdt de peterselie fijn.

Meng de aardappel- en augurkblokjes, ui en peterselie door de zure room.

Breng de salade op smaak met peper en zout.

Leg aan de buitenkant van vier borden dakpansgewijs de stukjes haring en de plakjes biet.

Leg in het midden een toefje veldsla.

Schep op de veldsla wat van de aardappelsalade.

Tip:

Serveren met roggebrood.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Salade van meerval.



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

Ingrediënten

1 augurk
10 g boter
600 g meerval
- peper
1/8 l sladressing, gebonden
24 bld sla, veld-
1/4 dl sladressing, heldere
8 tomaten
30 g uitjes, kleine witte
1/2 dl visfumet
1/2 dl wijn, Moesel-, droge witte
- zout

Bereiding.

Verdeel de meervalfilet in stukken van ca. 30 g en kruid de stukken met peper en zout.
Wrijf een ovenschotel met boter in en bestrooi ze met de fijngesneden uitjes.
Leg de meerval erop, overgieten ze met de wijn en de visfumet en zet de schotel 20 min. in een voorverwarmde oven (200°C).
Neem de meervalstukjes uit de schotel en laat ze goed uitlekken.
Overgiet ze met een deel van de gebonden sladressing en laat 10 min. marineren.
Pel de tomaten, pureer ze in een mixer en kruid ze.
Snijd de augurk in plakjes en meng ze met de heldere sladressing.
Giet in het midden van elk bord tomatencoulis.
Schik de gemarineerde stukjes meerval erop.
Leg rondom wat gebonden sladressing en plakjes augurk.
Versier de borden met wat blaadjes veldsla.

Tip:

In plaats van meerval kunt u voor deze bereiding ook karper, snoekbaars of stevige Noordzeevis (zeeduivel, zeewolf...) gebruiken.

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

Salmon Basel style.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Food.com,
Suhaal.nl

Ingrediënten

100 g bloem
80 g boter
1 dl bouillon, vlees-
½ citroen
5 dl melk
1 dl olie, sla-
- peper, versgemalen
- peterselie
- saus, worcester-
2 sjalotjes
1 ui
1 dl wijn, witte, droge
4 m zalm
- zout

Bereiding.

Leg de schoongemaakte moten zalm in een pan, bedek ze met de melk en laat ze 10 min. marinieren.

Droog ze af en bestrooi ze met zout en peper. Wentel ze vervolgens door de bloem. Smelt in de pan 50 g boter en voeg ½ dl olie toe.

Sauteer hierin snel de zalm aan beide kanten bruin, haal ze uit de pan en houd ze warm.

Giet de braadboter weg.

Schil en hak de sjalotjes fijn en doe hetzelfde met de peterselie.

Schil de ui en snijd deze in julienne.

Zet de pan weer op het vuur en voeg de sjalotjes toe.

Voeg er de wijn en de bouillon bij en schraap alle aanbaksels van de bodem los.

Laat dit even koken, leg er de moten zalm in, zet de deksel op de pan en laat dit gedurende 20 min. op een laag vuur smoren.

Verhit de rest van de olie in een pan en fruit hierin de ui, totdat ze licht gekleurd is, strooi er zout over en laat ze uitlekken.

Haal de zalm uit de pan, haal er het vel vanaf en de graten eruit en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.

Reduceer het kookvocht van de zalm, voeg er wat worcestersaus, wat citroensap, zout en peper aan toe.

Monteer de saus met de rest van de boter.

Schenk de saus over de zalm en leg aan de uiteinde van de dienschaal een toefje gebakken ui of schep de ui op de zalm.

Strooi de peterselie over het gerecht.

Tip:

Serveer de zalm met gekookte worteltjes en gebakken aardappeltjes.

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

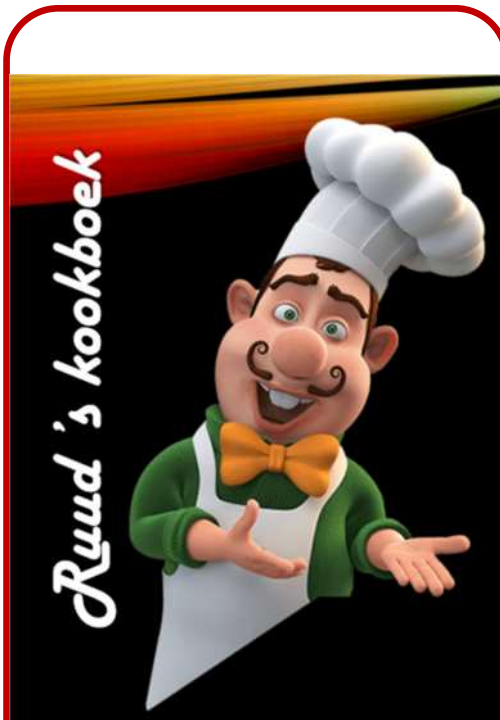
Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Sandwich met geitenkaas en tonijn.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

- geitenkaas, zachte
1 bly tonijn
- walnotenolie
- witbrood òf toast

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.

(Rooster het brood).
Besmeer het sneetje geroosterde brood flink met de geitenkaas.
Bedek de geitenkaas met tonijn.
Druppel er wat walnotenolie op.

Tip:

Lekker bij de borrel of als tussendoortje.

Sandwich met tonijncrème en artisjok.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

100 g artisjokharten
(blik), in plakjes
4 sn brood, donkerbruin
125 g crème fraîche
1 el kappertjes
2 el kruiden, Italiaanse,
verse, fijngesneden
- peper
½ kr sla, ijsberg-
1 blj tonijn (200 g)
- zout

Bereiding.

Pureer met een staafmixer de tonijn.
Roer de crème fraîche door de tonijn.
Roer de kruiden door de tonijn.
Breng de tonijncrème op smaak met peper en zout.
Beleg het brood met ijsbergsla.
Besmeer de ijsbergsla dik met de tonijncrème.
Verdeel de artisjokharten en kappertjes over de tonijncrème.
Leg het brood met de besmeerde kanten op elkaar.
Snijd het brood schuin doormidden.

Tip:

Ingepakt in aluminiumfolie uitstekend geschikt voor een picknick.

Bereidingstijd: 10 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Sliptong uit Oostende.



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

Ingrediënten

25 g boter, koude
100 g garnalen,
Hollandsche
2 laurierblaadjes
75 g mosselen, gekookte
- peper
2 tk peterselie,
fijngeknipt
100 ml room, koks-
8 sliptongetjes
½ tl tijm
150 ml visfond
100 ml wijn, witte,
droge
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Leg de sliptongetjes naast elkaar in een ingevette ovenschaal en bestrooi ze met zout en peper.
Schenk de vis-fond en wijn erover.
Voeg de tijm en laurier toe.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Laat de vis 15 min. in de oven gaar worden.
Schenk het viskookvocht uit de schaal in een steelpan.
Verwijder de laurier.
Houd de vis onder folie warm.
Laat het kookvocht met de koksroom op een hoog vuur 1 min. inkoken.
Roer de mosselen, garnalen, boter en peterselie door de saus.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Serveer de vis en de saus apart.

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

Tapasbordje.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets
1 citroen
1 pt kappertjes
1 el olie, olijf-
1 pk Pan Tostado (= toast)
- peper
4 tomaten, tros-, kleine
1 tomaat, vlees-, zeer rijpe
1 blk tonijn, naturel
2 uitjes, rode, kleine
- zout

Bereiding.

Halveer de vleestomaat.
Scheep het vruchtvlees uit de vleestomaat.
Druk het vruchtvlees met 1 el olijfolie tot puree.
Bestrijk een deel van de toast met de tomatenpuree.
Snijd de kleine tomaatjes in plakjes.
Snijd de uien in ringen.
Druk de uienringen uiteen.
Beleg de ½ van de toast met plakjes tomaat en wat uienringen en schik er kruislings 2 ansjovisfilets op.
Snijd een dun plakje citroen af.
Snijd het citroenplakje in puntjes.
Garneer de toast met de citroenpuntjes.
Beleg de andere ½ van de toast met een flinke schep tonijn en 1 tl kappertjes.
Strooi wat paprikapoeder over de tonijn.

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

Tilapiafilet in mosterdboter.



Menugang: -
Keuken: IJslandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Aldi

Ingrediënten

100 g boter
2 el citroensap
1 el mosterd
- peper
2 el peterselie, gehakte
4 tilapiafilets
100 ml wijn, witte,
droge
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bedruppel de tilapiafilets met citroensap.
Kruid de tilapiafilets met peper en zout.
Vet een schaal in met de helft van de boter.
Doe de helft van de wijn in de schaal.
Leg de tilapiafilets in de wijn.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Gaar de tilapiafilets in de voorverwarmde oven gedurende 10-12 min.
Roer in een ruime pan de overige boter en de resterende wijn met de mosterd door elkaar.
Verhit de saus even.
Verdeel de vis over voorverwarmde borden.
Schenk de mosterdboter over de filets.
Bestrooi de filets met peterselie.

Tilapiafilet met bacon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

4 pl bacon
1 el bloem, tarwe-
30 g boter
1 citroen, uitgeperst
- peper
2 el peterselie, verse,
fijnggehakt
4 tilapiafilets
(diepvries), ontdooid
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 800
Energie kcal: 190
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 2 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dep de vis goed droog.
Druppel het sap over de vis.
Laat de vis 10 min. liggen.
Dep de vis met keukenpapier droog.
Bestrooi een zijde van de filets met peper en zout.
Haal deze zijde door de bloem.
Leg de vis met de bebloemde zijde op een plank.
Leg op elke filet een plak bacon.
Steek de bacon vast met een cocktailprikker.
Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.
Bak de vis eerst op de baconzijde.
Keer de vis met behulp van een spatel om.
Bak ook de andere zijde bruin en de vis gaar.
Bestrooi de vis met de peterselie.

Tip:

Lekker met aardappelpuree en gekookte broccoli gearneerd met amandelschaafsel.

Tilapia uit de oven met een honing-sojasausje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: AllRecipes.nl

Ingrediënten

3 el balsamico
3 el honing
1 el knoflook, geperste
- olie of boter om in te vetten
1 tl peper, zwarte, versgemalen
3 el sojasaus
2 tilapiafilets

Bereiding.

Meng de honing, sojasaus, balsamico en knoflook in een kom.
Leg de tilapiafilets in het mengsel en laat minstens 30 min. marineren in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een ovenschaal in met wat olie of boter.
Haal de tilapia uit de marinade en gooi de marinade weg.
Leg de filets in de ovenschaal en bestrooi ze met peper.
Bak in de voorverwarmde oven tot de vis makkelijk uit elkaar valt met een vork, 15 tot 20 min.

Tip:

Lekker met rijst.

Vorbereidingstijd: 30 min.

Bereidingstijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Tod mun pla - Thaise viskoekjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: AllerHande 2021-04

Ingrediënten

75 g bonen, sperzie-
1 ei
500 g kabeljauwfilet,
verse
¼ komkommer
4-5 limoenblaadjes
(diepvries)
ca. 200 ml olie,
arachide-
2 el pasta, curry-, rode
1 el pinda's, geroosterde
150 ml saus, chili-, zoete
1 el saus, vis (Koh Thai)
½ el suiker
1 sjalot, kleine

Bereiding.

Deze Thaise viskoekjes, tod mun pla, hebben als basis witvis, rode currypasta, vissaus en limoenblad.

Dep de kabeljauw goed droog.
Snijd de kabeljauw zo fijn mogelijk.
Scheep de kabeljauw in een kom.
Klop het ei goed los en voeg die samen met de rode currypasta, de vissaus en de suiker toe aan de vis.
Verwijder de nerven van de limoenblaadjes en rol de blaadjes op.
Snijd de blaadjes eerst in dunne repen en vervolgens zo fijn mogelijk.
Verwijder de puntjes van de sperziebonen en snijd ze in stukjes van 2-3 mm.
Scheep de sperziebonen met het limoenblad door het vismengsel.
Kneed het met de hand 5 min. goed door elkaar (het mengsel wordt stevig en elastisch; is dat nog niet het geval, kneed het mengsel dan nog even door.
Maak met natte handen van het mengsel platte koekjes van 1 cm dik en Ø 7 cm.
Verhit de helft van de arachideolie in een diepe koekenpan of wok zodat de koekjes straks tot de helft onderstaan.
Leg een deel van de koekjes voorzichtig in de pan en bak ze 8-10 min. (keer ze halverwege; houd ze goed in de gaten).
Haal ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Herhaal dit met de rest van de koekjes.
Voeg voor de volgende 'batch' (eventueel) extra olie toe.
Halveer ondertussen ¼ van de komkommer (per 16 viskoekjes) in de lengte, snijd de helften in de lengte door en snijd de 4 repen in zo dun mogelijke plakjes.
Snijd de sjalot in kwarten en snijd de kwarten in zo dun mogelijke plakjes.
Hak de pinda's fijn; doe ze in een kommetje, schenk de chilisaus erover en schep het goed om.
Dip elk viskoekje in de chilisaus, leg er met een lepeltje bij elke hap wat komkommer of sjalot op voor extra crunch.

Tip:

Je kunt de ingrediënten ook fijnmalen in de keukenmachine. Door alles fijn te snijden en vervolgens goed te kneden krijg je de structuur zoals je 'm ook in Thailand proeft!

Bereidingstijd: 35 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 240 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000 1997-02

Ingrediënten

4 augurkjes, cocktail-
2 el kruiden, groene,
versgehakte
(peterselie, bieslook,
selderij)
3 el mayonaise
- peper
2 tk peterselie
2 sjalotjes
4 tomaten, vlees-
1 bl tonijn, naturel

Bereiding.

Snijd de kapjes van de tomaten en hol ze uit.
Pel en snipper de sjalotjes.
Scheep de vis met de gesnipperde sjalot door
elkaar.
Roer een sausje van de mayonaise, de kruiden
en wat peper.
Snijd de augurkjes waaivormig in.
Vul de tomaten met het tonijnmengsel.
Scheep de mayonaise erover.
Zet de kapjes er schuin op garneer met een
toefje peterselie en augurkjes.

47

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

Tong à la Walewska.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: WorldCook.net

Ingrediënten

1 el bloem
1 el boter
1 dl bouillon, vis-
75 g champignons, in plakjes
1 el citroensap
75 g garnalen
1 dl room
700 g tongfilets
½ gls wijn, 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.

Verwarmde oven voor op 180°C.

Leg de visfilets in een beboterde ovenschaal en besprenkel ze met citroensap en peper en zout naar smaak.

Giet de wijn en de bouillon erover en bak de vis 20-30 min. in de oven.

Neem de vis eruit en houd deze warm.

Zeef het vocht.

Smelt de boter met de bloem en roer de visbouillon erdoor; laat het 2 min. al roerend koken en roer dan de room erdoor.

Roerbak intussen de champignons tot ze geslonken zijn.

Giet de saus over de vis en verdeel de champignons en de garnalen erover.

Tong en croûte met pesto.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slow:
Bron: ILoveFoodWine.nl

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
1 ei, losgeklopt
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tl pesto, groene
8 pl roomboter-
bladerdeeg, diepvries-,
ontdooit
50 g rucola
1 sjalotje, in reepjes
4 tomaatjes, zongedroogde, in stukjes
4 tong-filets à 100 g (of andere witvis)
- zout

Bereidingstijd: 35-40 min.

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg 4 plakjes deeg op het werkvlak.
Rol de vis op of vouw dubbel en leg ze op het deeg (zorg dat de rand van 1-2 cm vrij blijft).
Verdeel de pesto over de vis.
Dek de vis af met een 2e plakje deeg.
Druk de rand goed dicht (gebruik eventueel een vork).
Bestrijk de pakketjes met het losgeklopte ei.
Maak aan de bovenzijde enkele insneden.
Leg de vispakkertjes op de bakplaat.
Bak ze in ca. 20 min. gaar en goudbruin in de oven.
Meng intussen de rucola met de tomaatjes en sjalot.
Klop een dressing van de olie, azijn, zout en peper.
Schep de dressing door de salade en verdeel dit over 4 borden.
Leg het vispakketje erop.

Tonijnburger met Oosterse mayo.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande,
Libelle

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
4 broodjes, chiabatta-
5-6 cm gember,
geschilde
½ komkommer
150 ml mayonaise,
halfvolle
2 el sojasaus, Japanse
(zoute)
4 tonijnsteaks (à 100
g)
2 uitjes, lente-

Bereidingstijd: 18 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 574
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de mayonaise met de sojasaus.
Rasp de gember erboven.
Hak de lente-uitjes fijn en klop deze door de
saus.
Bak de tonijn ca.3 min. aan elke kant op de
grillplaat, zodat de binnenkant rosé blijft.
Snijd de broodjes open en bak de snijkant
goudbruin op de grillplaat.
Snijd de komkommer in plakjes.
Snijd de avocado in parten.
Beleg de broodjes met komkommer en avocado.
Leg de tonijnsteaks erop en lepel er wat saus
over.
Klap de broodjes dicht en zet eventueel vast
met een prikker.

Tonijnfilets.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's Kookboek

Ingrediënten

1 citroen-/limoensap
- kervel, verse
1 komkommer
1 paprika, geel
1 paprika, groen
- sla, gemengd
2 tomaten
4 tonijnfilets
2 ui, rode

Bereiding.

Verdeel de sla over vier borden.
Snijd de tomaten in parten en leg deze op de sla.
Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijd de paprika's in dunne reepjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijd de uien in ringen en voeg deze aan de sla toe.
Leg hierop een paar takjes kervel.
Zet de sla koel weg.
Verwarm een grill.
Bestrijk de visfilets met olijfolie.
Strooi er peper en zout over.
Leg de vis op of onder de voorverwarmde grill.
Grilleer de vis in 4 min. bruin en gaar.
Maak de sla aan met *Vinaigrette Metropole*.
Leg de warme visfilets op de salade.
Druppel er citroensap over.

Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.

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

Tonijnsalade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

5 augurkjes
- dille
2 stngl bleekselderij
1 kblk tonijn op olie

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

Bereiding.

Laat de tonijn uitlekken, vang de olie op.
Was de stengels bleekselderij en snijd ze in kleine stukjes.
Snijd de augurkjes in plakjes.
Meng de tonijn met bleekselderij en augurk.
Maak een sausje van 1 el van de opgevangen olie, 1 tl augurkenvocht en wat dille.

Tonijntartaar met pruimen en koffielikeur.



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

Ingrediënten

20 cl koffielikeur/-siroop
- peper
20 g pijnboompitten
50 g pruimen
500 g tonijnfilet
- zout

Bereiding.

Doe de pruimen in een kom.
Dompel ze volledig onder water.
Laat ze gedurende 2 min. in de magnetron op 700 watt wellen.
Laat de pruimen vervolgens uitlekken en hak ze in fijne stukjes.
Maak de tonijn schoon.
Snijd deze in kleine blokjes van 5 cm.
Schil de gember en snijd deze in kleine blokjes van ongeveer 1 cm.
Meng de tonijn met de pruimen, de pijnboompitten en de gember.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Giet de koffielikeur in een klein pannetje en breng deze aan de kook.
Laat de koffielikeur tot de helft inkoken en vervolgens afkoelen.
Leg een portie tonijntartaar in het midden van het bord en versier vervolgens met de ingekookte, afgekoelde koffielikeur.

Serveertip:

Serveer met vers gebakken stokbrood.

Bereidingstijd: 20 min.

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

Tonijntosti met ansjovis.



Menugang: Hapje, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-
03

Ingrediënten

8 ansjovisfilets
8 sn brood, meergranen-
4 pl kaas
4 tl kappertjes
½ paprika, rode
1 bl tonijn (op water)

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 29 g
Suiker: - g
Vet: 10 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt evt. de korstjes van de kaas.
Snijdt de plakken doormidden.
Laat de tonijn uitlekken.
Was de paprika.
Snijdt de paprika in dunne reepjes.
Beleg 1 boterham met ½ pl kaas, ¼ deel van tonijn, ¼ deel van paprikareepjes, 2 ansjovisfilets, 1 tl kappertjes en ½ pl kaas.
Leg er 1 boterham bovenop.
Beleg de overige boterhammen op dezelfde wijze.
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of in de broodrooster met tostiklem in 4-6 min. goudbruin.

Tip:

Voor hapjes snijdt u ze in 8 puntjes.
Voor de lunch snijdt u ze in 2-en.

Tortilla met tonijn en courgette.



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

Ingrediënten

300 g aardappelplakjes,
voorgekookte (koeling)
25 g boter
1 courgette, kleine
5 eieren
1 tl oregano
- peper, versgemalen
180 g tonijn, in olie
(blikje)
1 ui
- zout

Bereiding.

Was de courgette en snijd hem in plakjes.
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
Giet de tonijn af en vang de olie op.
Verhit de boter en de olie van de tonijn in een grote koekenpan en bak de uienringen ± 2 min.
Voeg de aardappelplakjes en de courgette toe en bak nog ± 5 min.
Scheep het gerecht af en toe om en bestrooi het met zout en versgemalen peper.
Klop de eieren met de oregano, zout en peper los.
Verdeel de tonijn over het aardappelmengsel en schenk er de losgeklopte eieren over.
Laat de tortilla op laag vuur met een deksel op de pan in ± 10 min. stollen.

Tip:

Serveer er gemengde sla bij.

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

Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

1 baars, zee-, schoon-gemaakt
2 tl bonen, zwarte
1 el gemberwortel
1 el olie
1 el sojasaus
½ tl suiker
1 uitje, lente-, in stukjes van 5 cm
1 el wijn, rijst- of droge sherry
- zout

Bereiding.

Vraag de vishandelaar de vis schoon te maken, maar laat de kop en de staart eraan zitten.

Was de vis zorgvuldig en dep hem dan droog. Snijd de vis aan weerskanten een paar maal kruislings in en strooi er het zout over. Hak de gefermenteerde bonen grof en roer er dan de sojasaus, de wijn, de olie en de suiker door.

Leg de vis op een bord dat in een stoompan past.

Schenk het bonenmengsel over de vis en verdeel de gemberwortel (zeer fijngesneden) en het lente-uitje erover.

Plaats het bord op het rooster van de stoompan en sluit deze.

Breng het water in de stoompan aan de kook en stoom de vis in ca. 15 min. gaar (de vis moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen).

Tip:

Serveer de vis als onderdeel van een rijstmaaltijd of als apart hoofdgerecht (voor 3 personen).

Bereidingstijd: 20 min.

Stoomtijd: 15-20 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

Vis gerold in nori met witlofsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Kasia Vermaire

Ingrediënten

600 g aardappelen, roseval-
1 bs bieslook
1 citroen
1 bs dille
2 tl kerriepoeder
4 el kwark, magere
4 mandarijnen
4 norivellen
- olie, olijf-, extra vierge
- olie, olijf-, om in te bakken
1 paprika, oranje
- peper, versgemalen
4 schelvisfilet
3 el walnoten
8 str witlof
- zout

Bereiding.

Aardappelen:

Breng een pan met water en zout aan de kook. Maak de schil van de aardappelen goed schoon. Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.

Witlofsalade:

Halveer de witlof, verwijder de kern en snijd de witlof fijn.

Snijd de bieslook fijn.

Pel de mandarijnen en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.

Meng de witlof met de mandarijnen, bieslook en paprika.

Hak de walnoten fijn.

Meng een scheutje olijfolie (extra verge) en de walnoten door de witlof.

Breng de witlof op smaak met zout.

Voeg de helft van de kerriepoeder en de magere kwark toe.

Vis:

Bestrooi de schelvisfilets met zout, versgemalen peper en de resterende kerriepoeder.

Wikkel de vis per stuk in een norivel.

Gebruik een beetje water om ze dicht te plakken.

Verhit een pan met olijfolie en bak de vis om en om (ca. 5 min.).

Giet de aardappelen af.

Snijd de dille fijn en meng de dille door de aardappelen.

Besprenkel de aardappelen met olijfolie en breng ze op smaak met zout.

Snijd de citroen in plakjes en serveer ze bij de vis.

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

Vis met bacon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

50 g bacon, in dikke plakken
2-3 el crème fraîche
50 g kaas, Parmezaanse
100 g kabeljauwfilet
2 tl kerriepoeder
½ el olie
1 uitje, klein
- ca. 150 g venkel
- ca. 100 g wortelen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een ovenschaal in en leg de bacon er in.
Leg de vis op de bacon.
Snijd de ui in ringen.
Verhit de olie in een pan en fruit de uienringen glazig met 2 tl kerriepoeder.
Leg de uien op de vis.
Meng de kaas met de crème fraîche en bedek het geheel hiermee.
Zet de schaal ongeveer 30 min. in de hete oven.
Schrap de wortel en snijd deze in grove plakken.
Was de venkelknol en snijd deze in grove ringen.
Bewaar het venkelloof.
Kook de groentes samen in een bodempje water gaar.
Giet de groente af en bestrooi met het fijngehakte venkelloof.
Serveer de vis met de groente.

Tip:

Vervang de kabeljauw eens door andere witvis.

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

Viscurry met gebakken komkommer.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

1 tl kerrie
1 tn knoflook, uitgeperst
1 el kokos
1 komkommer
1 tl kurkuma
2 el olie
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijngehakte
- sambal
2 tomaten
1 ui
200 g vis, wit-
(kabeljauw, koolvis,
tilapia)
150 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Maak de ui schoon en snijd hem klein.
Ontvel de tomaten en snijd ze in plakken.
Snijd de witvis in grove stukken.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje knoflook ca. 3 min.
Voeg de fijngehakte peterselie, de kurkuma, de kerrie en de kokos toe en fruit alles onder voortdurend omscheppen nog ca. 3 min.
Voeg de tomaat toe en smoor deze ca. 8 min. in het kruidenmengsel.
Roer de yoghurt door het mengsel en breng alles langzaam aan de kook.
Voeg de blokjes vis en wat zout toe.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de curry ca. 10 min. zachtjes koken tot de vis gaar is.
Was de komkommer en halveer de komkommer in de lengte.
Schep er met een lepel de zaadjes uit.
Snijd ½ schijven van ongeveer 1 cm dik.
Verwarm 1 el olie in een koekenpan.
Voeg de sambal toe en bak dit 1 min. mee.
Voeg de komkommer toe en bak dit in 2-3 min. beetgaar.
Voeg eventueel een beetje versgemalen peper en zout toe.

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

Visrisotto.



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

Ingrediënten

1 bs asperges, groene
(of 300 g courgette)
1 tn knoflook, uitgeperste
100 g mosselen, gekookte
3 el olie, olijf-
- peper
300 g rijst, risotto-
1 sjalot, gesnipperd
2½ dl visfond (uit een pot)
½ l water
1½ dl wijn, witte, droge
400 g zalmfilet, in stukjes
- zout

Bereiding.

Snijd de asperges (of de courgette) in stukjes en kook ze in het water 3 min. voor.
Laat ze uitlekken en bewaar het kookvocht.
Fruit de sjalot met de knoflook in de olijfolie olijfolie glazig.
Voeg de risottorijst toe en roerbak het geheel ± 3 min.
Voeg gedurende ± 15 min. al roerend in delen het aspergevocht, de visfond en de wijn toe.
Voeg pas meer vocht toe als de laatste toevoeging door de rijst is opgenomen.
Roer er na 10 min. de asperges, de zalmfiletstukjes en de gekookte mosselen door en laat die mee garen.
Breng het totaal op smaak met zout en peper.

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

Visspiesen met mangomosterd.



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

Ingrediënten

2 tl citroensap
4 garnalen, grote, rauw (diepvries)
1 mp gemberpoeder
½ mango
2 el mosterd
1 mp sambal
2 el saus, soja- of ketjap
150 g visfilet, stevige (bijv. koolvis, tilapia, zalm)
2 el wijn, witte

Bereiding.

Laat de garnalen ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak een marinade van het citroensap, het gemberpoeder, de sambal en 1 el sojasaus. Snijd de vis in blokjes. Meng de marinade door de vis en de garnalen en laat dit afgedekt in de koelkast een ½ uur marineren. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes om de pit weg. Pureer het vruchtvlees van de mango in de keukenmachine of met een staafmixer. Roer er de mosterd, de wijn en de resterende lepel sojasaus door. Warm de grill of barbecue voor. Rijg de visblokjes en garnalen aan grote spiesen. Gril de vis in ca. 6 min. gaar en bruin. Serveer er de mangomosterdsaus bij.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Vissticktosti met ravigotesaus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

3 augurkjes, zoetzure,
kleine, in blokjes
2 sn brood, casino-, wit
1 el crème fraîche
1 pl kaas, jonge
1 el kappertjes, fijn-
gehakt
1 el mayonaise
4 tl mosterd
3 el olie, zonnebloem-
1 el peterselie, fijn-
gehakt
3 vissticks

Bereiding.

Verhit 2 el zonnebloemolie en bak hierin de vissticks aan beide kanten goudbruin.
Besmeer 1 snee casinobrood met 2 tl mosterd en leg de jonge kaas erop.
Leg de vissticks erop en leg er nog 1 snee casinobrood bovenop.
Verhit 1 el zonnebloemolie in een schone pan en bak hierin de tosti aan beide kanten goudbruin.
Meng intussen voor de saus de mayonaise met de crème fraîche, de augurk, de kappertjes, 2 tl mosterd en de peterselie.
Serveer de tosti met de ravigotesaus.

Bereidingstijd: 15 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

Wijting à la moutarde.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dagelijkse kost

Ingrediënten

800 g aardappelen
1 sch azijn, balsamico-
- boter (enkele klontjes)
80 g meel, paneer-
2 el mosterd, graan-
3 el mosterd, scherpe
1 sch olie, olijf-, fijne
- peper, versgemalen
120 g spinazie, jonge
2 tomaten
1 dl wijn, witte
4 wijtingfilets, dubbele,
ontveld
- zout

Bereiding.

Wie eens de moeite wil doen om zelf paneermeel te maken: Verzamel enkele sneetjes oud (wit) brood in de blender en maal ze fijn.

Kook de aardappelen gaar in licht gezouten water (of ga aan de slag met een restje gekookte aardappelen).

Smeer de ovenschaal in met een beetje boter. Verwarm de oven voor op 180°C.

Kruid de visfilets met versgemalen peper en wat zout.

Leg de visfilets in de ovenschaal en sprenkel ze met de witte wijn.

Meng de scherpe mosterd met de graanmosterd.

Strijk een laagje van het mosterdmengsel bovenop de visfilets.

Snijdt het taaie hart (bij het steelstuk) uit de tomaten en snijdt de vruchten in flinterdunne ronde schijfjes.

Schik de plakjes tomaat dakpansgewijs bovenop de visfilets (reken zo'n 6 plakjes op elke dubbele visfilet).

Strooi een beetje zout en versgemalen peper bovenop de tomaten, gevolgd door een laagje gemalen broodkruim of kant-en-klaar paneermeel.

Leg ten slotte enkele kleine klontjes boter bovenop elke visfilet.

Schuijf de schotel in de voorverwarmde oven van 180°C.

Reken een gaartijd van ongeveer een kwartier. Laat de vis in de oven tot er een gekleurd korstje bovenop ligt (dankzij de wijn zal de vis niet meteen uitdrogen.)

Spoel de blaadjes jonge spinazie voorzichtig. Laat de groente uitlekken.

Smelt een flinke klont boter in een braadpan. Snijdt de aardappelen in grove stukken of dikke schijven.

Bak ze goudbruin in de boter (werk niet op een te hoog vuur, zodat de boter niet verbrandt).

Kruid de aardappelen tussendoor met wat versgemalen peper en een beetje zout.

Laat de aardappelen voor het serveren even uitlekken op wat keukenpapier.

Druppel een beetje fijne olijfolie en wat balsamico-azijn over de spinazie.

Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.

Servere iedereen een dubbele wijtingfilet met een portie gebakken aardappelen en spinaziesla.

Bereidingstijd: 50 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

Wijting in cider met champignonsaus.



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

Ingrediënten

250 g bloem
25 g boter
250 g champignons
2 dl cider, droge
1 ei
2 el mosterd
- peper
1 tk peterselie
4 el room, slag-
2 tl viskruiden met zout
600 g wijting(filet)
- zout

Bereiding.

Scheid het ei in eiwit en eigeel.
Wrijf de vis in met mosterd en bestrooi hem met viskruiden.
Breng in een grote pan de cider aan de kook, leg de vis erin en pocheer hem, met de deksel op de pan in ca. 10 min. tegen de kook aan, gaar.
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Verhit de boter en bak de champignons in ca. 3 min. zachtjes tot het vocht is verdampt.
Scheep de vis voorzichtig in een platte ovenschaal en houd hem warm.
Zeef boven een maatbeker het pocheervocht en vul dat aan tot 2 dl.
Verdeel de champignons over de vis.
Roer de bloem door het bakvet.
Voeg al roerend scheutje voor scheutje het pocheervocht toe.
Blijf roeren tot een gebonden saus is ontstaan. Laat die ca. 5 min. zachtjes koken en roer af en toe.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Klop de eidooier met de slagroom los en roer dit van het vuur af door de saus.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Schenk de saus over de vis.
Laat in het midden van de grill de vis ca. 5 min. licht bruin kleuren.
Garneer het geheel met peterselie.

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

Wijting met sperzieboontjes.



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

Ingrediënten

- bloem
- boter
50 g ham, gerookte, in blokjes
- olie, olijf-
- peper
1 el room
500 g sperziebonen
1 ds tomatensaus (Tomato Frito)
600 g wijtingfilet
- zout

Bereidingstijd: 30-35 min.

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

Bereiding.

Haal de boontjes af.
Blancheer ze beetgaar in gezouten water.
Laat ze schrikken in koud water en goed uitlekken in een vergiet.
Bak de hamblokjes knapperig in een pan met antiaanbaklaag, zonder vetstof.
Laat ze opdrogen op keukenpapier.
Kruid de wijtingfilets met peper en zout.
Bestuif ze lichtjes met vloeiende bloem.
Bak ze 3 min. aan elke kant, in hete boter.
Doe de tomatensaus met de room in een steelpannetje.
Verwarm tot tegen de kook aan.
Verhit in een koekenpan 1 el olie.
Bak de boontjes 1 min.
Doe er de hamblokjes bij en laat nog 1 min. doorwarmen.
Verdeel de visfilets en de boontjes over voorverwarmde borden.
Lepel er wat hete saus bij en dien op.

Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: 24Kitchen, Carta, Roberta Pagnier

Ingrediënten

30 g boter
1 citroen
8 pl deeg, blader-
½ bs dragon
1 ei
2 tn knoflook
2 el mayonaise
- olie, olijf-, om in te bakken
- peper, versgemalen
2 el pijnboompitten
800 g spruitjes
2 el yoghurt
400 g zalmfilet
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Ontdooi het bladerdeeg.

Zalm.

Snijd de zalm in vier gelijke stukken.
Kluts het ei in een kom.
Leg 4 plakjes bladerdeeg uit, leg op elk plakje een stuk zalm, bestrooi die met een beetje zout en leg hier de resterende plakjes bladerdeeg overheen.
Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg met ei.
Leg de zalmpakketjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze ca. 20 min. in de oven.

Citroenspruitjes.

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook.
Maak de spruitjes schoon en halveer ze.
Kook de spruitjes ca. 2 min. en giet ze af.
Pel en snijd de knoflook klein.
Verwarm een koekenpan en rooster de pijnboompitten ca. 4 min.
Rasp de schil van de citroen en halveer de citroen.
Verwarm een scheutje olijfolie en een klontje boter in een koekenpan en fruit de knoflook.
Voeg de spruiten toe en bak de spruitjes ca. 2 min.
Voeg de citroenrasp, pijnboompitten en een klein beetje citroensap toe.
Breng de citroenspruitjes op smaak met zout en versgemalen peper.

Dragonmayonaise.

Pluk en snijd de dragon fijn.
Meng de yoghurt met de mayonaise en roer de dragon er doorheen.
Breng de mayo op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren.

Verdeel de zalmpakketjes en citroenspruitjes over 4 borden.
Serveer er een citroenpartje en de dragonmayonaise bij.

Zalm kebabs.



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

Ingrediënten

4 champignons, grote
½ paprika, groene, in
blokjes
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
4 el sap, citroen-
1-2 el saus, teriyaki-
4 tomaten, cherry-
½ ui, fijngesnipperd
1 ui, in partjes
600 g zalm, in blokken

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.

Doe de vis, de fijngesneden ui, het citroensap, de teriyakisaus en de versgemalen peper in een kom.

Meng de ingrediënten goed en dek af met folie.

Marineer dit 2-4 uur in de koelkast.

Rijg de vis en de groenten op de spiesen.

Besmeer de spiesen met de marinade.

Barbecue de spiesen ca. 8-10 min.

Draai de spiesen tijdens het bakken min. 1 x om en bestrijk ze opnieuw met marinade.

Tip:

Vervang de zalm eens door een andere stevige vis (bijv. zwaardvis).

Zalm met kruidenkaas.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Zomerslank
recepten**

Ingrediënten

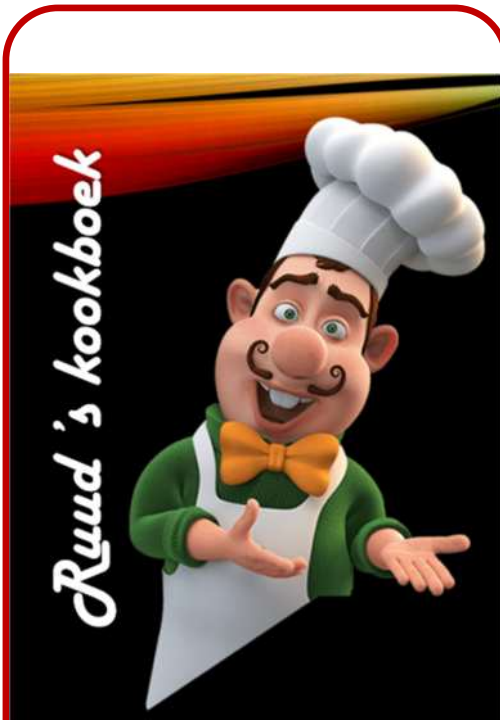
2 cracottes
30 g kaas, kruiden-
1/2 el olie
**1 el peterselie, verse,
fijnggehakt**
60 g zalmfilet

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.

Verhit de olie.
Besmeer de zalmfilet met de kruidenkaas.
Leg de zalmfilet in de olie en laat dit eventjes
bakken.
Verdeel de zalm over de cracottes en bestrooi
ze met peterselie.

Zalm met salade (skottelbraai).



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

Ingrediënten

- crème fraîche
- knoflook
- komkommer
- mayonaise
- paprika
- patat of brood, stok-
- sla
- tomaat
4 st zalm, verse

Voorbereiding.

Maak van de crème fraîche, mayonaise en (veel) knoflook een saus.
Maak de groenten schoon, snijd ze in stukjes en voeg ze bij elkaar in een salade.

Bereiding:

Maak de skottelbraai aan en doe er wat olijfolie op.

Leg de moten zalm in de hete olijfolie en bak ze aan beide kanten totdat ze gaar zijn.

Dien de zalm met de salade en de patat of stokbrood op.

Gebruik de knoflooksaus als dressing over de salade, als saus over de zalm en bij het stokbrood of bij de patat.

Voorbereidingstijd: 10 min.

Bereidingstijd: 10 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

Zalm uit de oven met gele paprikasaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

2 el bieslook, verse
10 g boter
1½ dl bouillon, tuinkruiden- (tablet)
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
1 dl room, culinair
500 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Knip de bieslook klein.
Haal het zaad uit de paprika en halveer hem.
Snipper de knoflook.
Rooster de paprika met de bolle zijde naar boven in een voorverwarmde oven in ± 25 min. gaar.
Verpak hem in een plastic zakje en laat het 10 min. liggen.
Trek het velletje eraf en pureer het vruchtvlees met een staafmixer.
Bestrijk de zalm met de olie.
Bestrooi de zalm met peper en zout naar smaak.
Laat de zalm in een voorverwarmde oven (200°C) in ± 15 min. gaar worden.
Smelt intussen de boter met de knoflook.
Voeg de paprikapuree toe en bak alles 1 min. op een hoog vuur.
Schenk de bouillon en de room erbij.
Breng alles aan de kook.
Roer de bieslook erdoor.
Serveer de saus met de zalm.

Tip:

Lekker met tagliatella en geroosterde courgetteplakken met Parmezaanse kaassnippers.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1575
Energie kcal: 375
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalm-broccolitaart (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Airfryerboekje 3.0

Ingrediënten

500 g broccoli
½ tl dille
4 eieren
- kaas, oude, geraspte
1 el mosterd
- peper, versgemalen
200 g room, slag-
200 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook of stoom de broccoli in kleine roosjes gaar. (Snijd de schil van de stam van de broccoli en maak kleine stukjes van de rest van de stam en kook/stoom deze mee. Ze kunnen gewoon in de taart.)

Breek de eieren in een grote kom.

Voeg de slagroom, mosterd, dille, peper en zout toe en klop het tot een luchtig geheel.

Snijd de zalm in kleine stukjes.

Verdeel de broccoli over een (ingevette) ovenschaal of bakvorm.

Schik de zalm erover.

Giet het eimengsel in de schaal.

Bedek de schaal met aluminiumfolie en bak de taart afgedekt in de airfryer (20 min./180°C).

Verwijder nu de aluminiumfolie en bak de taart nog 40 min./160°C onbedekt (als de broccoli dreigt te verbranden kun je de taart opnieuw bedekken met folie. Houd in dat geval een iets langere baktijd aan).

Stooi de kaas over de taart en doe de airfryer nog 5 min./160°C aan.

Serveer de taart/quiche direct.

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

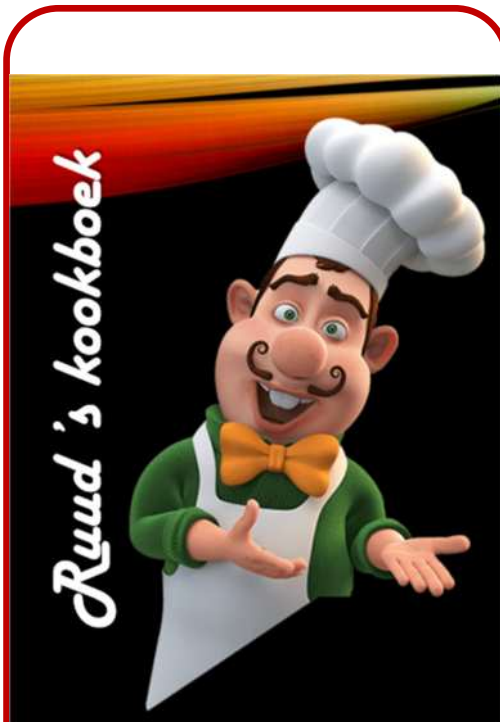
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zalm-roomkaashapjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: VitamineZee.nl

Ingrediënten

1 bld andijvie, krul-
2 el azijn, balsamico-
2 el bieslook,
fijngesneden
- peper, zwarte,
versgemalen
100 g roomkaas, light,
verse
16 toastjes, ronde,
Melba
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Vermeng de roomkaas met de azijn, bieslook en peper en zout naar smaak.
Leg de zalm op plasticfolie.
Bestrijk de plakken met het kaasmengsel.
Rol strak op en leg 30 min. voor het serveren in de koelkast.
Verwijder de folie.
Snijd de zalmrollen in plakjes van 1 cm dik.
Leg deze op een toastje.
Garneer met een toefje krulandijvie.

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

Zalmbonbons.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Oil & Vinegar

Ingrediënten

1 el citroensap
50 g crème fraîche
3 el dillecitroenmosterd
- groenten, kiem-
175 g mascarpone
- sla
- zalm, gerookte

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.

Meng het citroensap, crème fraîche, dillecitroenmosterd en mascarpone goed door elkaar.

Leg 2 plakjes gerookte zalm kruiselings over een klein schaalpje.

Vul de zalmplakjes met het mosterdmengsel. Vouw de zalmbonbon dicht.

Laat de bonbon even in het schaalpje zitten voor een mooi rond resultaat.

Breng de bonbons over in 6 mooie schaalpjes. Presenteer de zalmbonbons met sla en kiemgroenten.

Tip:

Variëren met vlees? Gebruik dan rosbief of een mooie Italiaanse ham i.p.v. gerookte zalm.

Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

8 el crème fraîche
4 Kaiserbroodjes (af te
bakken)
1 limoen
- peper, versgemalen
20 g rucola
4 el zalmeitjes
200g zalmfilet,
gerookte, Noorse

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 8 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 23 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de limoen onder stromend water schoon.
Rasp de groene schil van de limoen dun af.
Pers de limoen uit.
Klop de limoenrasp met het sap door de crème
fraîche.
Bak de Kaiserbroodjes volgens de aanwijzingen
op de verpakking af.
Laat de broodjes iets afkoelen.
Snijd de Kaiserbroodjes open.
Verdeel de rucola en de zalm over de helften.
Lepel de crème fraîche over de zalm.
Bestrooi de broodjes met peper naar smaak.
Garneer de broodjes met de zalmeitjes.

Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.



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

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
½ blk bouillon, groente-
250 g bulgur
1 bs koriander, blaadjes,
grof gehakt
- olie, olijf-
- peper, chili-, uit de
molen
2,7 dl water
600 g zalm
- zout, zee-

Voor de dressing:

1 tl honing
1 limoen, geraspte schil
(+ beetje sap)
200 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de limoenyoghurt en breng de yoghurt op smaak met limoensap. Kook de bulgur in een kleine 10 min. in de bouillon gaar, dek de pan af en houd de bulgur warm.

Snijd de avocado in kleine blokjes.

Meng de avocado met de bulgur en de grof gehakte koriander.

Breng op smaak met zeezout en chilipeper.

Snijd de zalm in blokjes en bak ze kort in olijfolie in een koekenpan.

Breng op smaak met zout en peper.

Maak de salade op met de blokjes zalm en serveer met limoenyoghurt.

Garneer tot slot met een beetje chilipeper uit de molen of Sumak als je dat hebt.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalmcocktail.



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

Ingrediënten

½ ds champignons
8 el cocktailsaus
1 tl dille
1 el lekvocht zalm
- sla
1 bl zalm
- zout

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

Bereiding.

Snijd de dille fijn.
Laat de zalm uitlekken en vang 1 el vocht op.
Verwijder graten en velletjes.
Snijd de champignons in chipsdunne plakjes.
Leg de champignonschijfjes 1 minuut in kokend water met wat zout.
Laat de champignonschijfjes uit lekken.
Meng de champignon met de zalm.
Vermeng de cocktailsaus met de dille en het lekvocht.
Leg wat blaadjes sla in 4 wijde glazen.
Scheep op de sla het zalmmengsel.
Giet er het cocktailsausje over.
Zet de glazen even weg om de smaken in te laten trekken.

Tip:

Lekker met stokbrood en kruidenboter.

Zalmcrème op amuselepel.



Menugang: Amuse
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Carta

Ingrediënten

1 el bieslook, in kleine stukjes
75 g kaas, room-, zachte
- peper
25 g pistachenoten, fijngenhakt
- rucola
150 ml slagroom
200-300 g zalmplakjes of -reepjes, gerookte
- zout

Bereiding.

Snijd de zalm met de hand of in de keukenmachine fijn.
Voeg de room en roomkaas toe aan de zalm.
Roer de crème tot een glad geheel.
Voeg desgewenst zout of peper toe.
Spatel dan de fijngehakte pistachenootjes erdoor.
Laat het geheel in de koelkast opstijven.
Leg een mooi blaadje rucola of wat blaadjes veldsla of een witlofblaadje op een amuselepel.
Leg er een bolletje van de zalmcrème op.
Garneer met wat sprietjes bieslook.

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

Zalmfilets.



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

Ingrediënten

1 citroen-/limoensap
- kervel, verse
1 komkommer
1 paprika, geel
1 paprika, groen
- sla, gemengd
2 tomaten
4 zalmfilets
2 ui, rode

Bereiding.

Verdeel de sla over vier borden.
Snijd de tomaten in parten en leg deze op de sla.
Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijd de paprika's in dunne reepjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijd de uien in ringen en voeg deze aan de sla toe.
Leg hierop een paar takjes kervel.
Zet de sla koel weg.
Verwarm een grill.
Bestrijk de visfilets met olijfolie.
Strooi er peper en zout over.
Leg de vis op of onder de voorverwarmde grill.
Grilleer de vis in 4 minuten bruin en gaar.
Maak de sla aan met Vinaigrette Metropole.
Leg de warme visfilets op de salade.
Druppel er citroensap over.

Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.

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

Zalmfilet met olijf en bosui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

- barbecuesaus
1 olijf, zwarte, in ringetjes
1 ui, bos-, in ringetjes
- viskruiden
1 zalmfilet

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.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bestrooi intussen het zalmfiletje met wat viskruiden.
Bak het zalmfiletje snel aan beide kanten bruin.
Doe het zalmfiletje over op u bord.
Bak de bosui en olijf even aan.
Laat de bosui en olijf op het zalmfiletje glijden.
Doe er een toefje barbecuesaus op.

Zalmkroketjes (airfryer).



Menugang: Hapje, hoofdgerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Airfryerboekje 3.0

Ingrediënten

1 el bieslook, verse
½ pk crackers,
boekweit- of kastanje-
1 el dille, verse
1 ei, los geklopt
1 el kaas, (geiten-),
gerapste (oud)
- peper, versgemalen
1 blk zalm, roze,
uitgelekt
1 tl zout, zee-, Keltisch

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

Bereiding:

Maak de zalm met een vork fijn in een schaalte of diep bord.

Meng het ei, de kaas en de verse kruiden erdoor.

Breng op smaak met peper (en evt. zout).

Maal voor het paneermeel de crackers in een keukenmachine fijn.

Meng in een ander bord of schaalte de paneermeelmeel en het zout door elkaar.

Vorm van het zalmmengsel 8 kroketjes en rol deze door het paneermeel.

Bak ze af in de Airfryer (8 min. op 200°C).

Tips:

Lekker met zelfgemaakte knoflook-mayonaise en frietjes.

Vervang de zalm eens door Hollandse garnaaletjes.

Zalmmayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Thea Wildeman

Ingrediënten

6-7 el mayonaise
2 tk peterselie
1 sjalotje
60 g zalmsnippers,
gerookte

Bereiding.

Doe de mayonaise in een kom.
Snijd de peterselie en de zalmsnippers heel fijn.
Snijd de sjalot fijn.
Meng alle ingrediënten door de mayonaise.

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

Zalmmousse I.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4-5
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 mp chilipoeder
½ zk dille, verse (15 g)
2 bl gelatine, witte
1 el peperbessen, roze (Royal Mail)
1/8 l room, slag-
1 kp roomkaas, verse, naturel (150 g)
1 sinaasappel, pers-
2 pk zalmfilet, gerookte (100 g)

Voorbereiding:

Laat in een kom met ruim koud water de gelatine 5 min. weken.
Bekleed een ronde schaal (Ø 16 cm).
Leg op de bodem van de schaal enkele toefjes dille.
Bekleed de schaal met helft van plakjes zalm.
Pers de sinaasappel uit.
Verwarm het sap zachtjes in een steelpan.
Knijp de gelatine goed uit.
Neem het sap van het vuur.
Laat de gelatine al roerend in de hete sap oplossen.
Zet de steelpan in bak met koud water.
Laat het mengsel in ca. 2 min. afkoelen tot lauwwarm.
Snijd de rest van de zalm in kleine stukjes.
Knip 3 takjes dille fijn.
Doe het gelatinemengsel en de roomkaas in een kom.
Roer de roomkaas en gelatine tot glad mengsel.
Roer de stukjes zalm, dille, chilipoeder en peperbessen door de roomkaas.
Klop de slagroom stijf.
Scheep de slagroom luchtig door het zalmmengsel.
Scheep het zalmmengsel in de schaal.
Strijk de bovenkant glad.
Laat de mousse, afgedekt, in een koelkast ca. 3 uur opstijven.

Bereiding:

Zet een platte schaal op de ronde schaal.
Keer beide schalen om.
Schud beide schalen licht.
Laat de mousse op de platte schaal glijden.
Verwijder de folie voorzichtig.
Garneer de zalmmousse met de rest van de dille.

Voorbereidingstijd: 20 min.

Bereidingstijd: 5 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 145

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 9 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

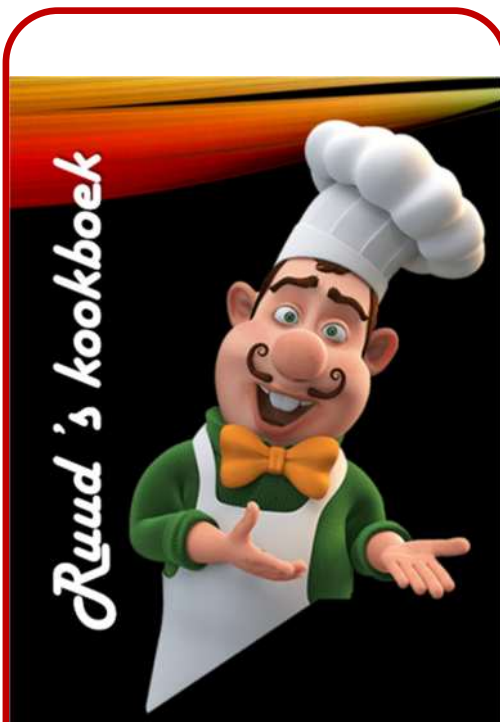
Vet: 2 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalmmousse II.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4-5
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Tante Kitty

Ingrediënten

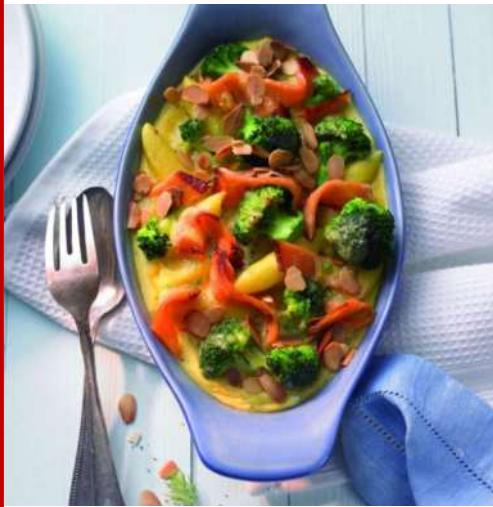
1 kp azijn
- citroensap
2-3 eieren, gekookte,
kleine
3-4 bl gelatine, witte
½ kp mayonaise
- peper
½ kp room, zure
1 gbl zalm, rose
- zout

Bereiding.

Laat de gelatine weken in ruim koud water.
Kook de eieren hard.
Laat de zalm uitlekken.
Verwijder vet, graten en velletjes van de zalm.
Prak de zalm fijn.
Roer de mayonaise, room, kruiden, ketchup en een beetje zout door de zalm.
Verwarm de azijn tot het kookpunt.
Los de uitgeknepen gelatine op in de azijn.
Laat de azijn afkoelen.
Snijd de olijven in dunne plakjes.
Roer de olijven en de azijn door het zalmmengsel.
Breng de zalmmousse op smaak met peper, zout, citroensap en ketchup.
Vul een met olie ingevette vorm met de helft van het mengsel.
Leg de gehalveerde eitjes met de bolle kant onder op het mengsel.
Bedenk de eieren met de rest van de moes.
Druk het geheel een beetje aan.
Doe folie over de vorm.
Laat de mousse minstens 6 uur in de koelkast opstijven.
Leg voor het opdienen de vorm even in heet water.
Maak eventueel de randen van de vorm even los met een mes.
Stort de zalmmoes op een bord.
Versier de zalmmousse met partjes citroen en stukjes olijf.
De olijven kunnen vervangen worden door stukjes zoetzure augurk.

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

Zalмовenshotel met broccoli.



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

Ingrediënten

400 g aardappelen
10 g amandelschaafsel
2 el bloem
1 kg broccoliroosjes (diepvries)
1 bs dille
3 eieren
4 el mierikswortel
- peper, versgemalen
500 g yoghurt, natuur 0% vet
150 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de broccoliroosjes ca. 5 min. voor.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de gerookte zalm in repen.
Laat de broccoliroosjes uitlekken en doe ze met de aardappelen in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm).
Leg de reepjes gerookte zalm erover.
Was de dille, schud ze droog en hak ze fijn.
Meng de dille met de yoghurt, de bloem, de eieren, de mierikswortel en breng het geheel op smaak met peper en zout.
Giet het mengsel over de ovenshotel.
Bestrooi de ovenshotel met de amandelschaafsel en laat het gerecht in de oven in ca. 30 min. gaar worden.
Serveer de ovenshotel direct.

Vorbereidingstijd: 10 min.
Bereidingstijd: 35 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

Zalmpakketjes I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

25 g boter, gesmolten
20 vel deeg, filo-, van 15
x 15 cm

Voor de vulling:

1 el citroensap
150 g garnalen, grof
gesneden
100 g Hüttekäse
- peper
2 uitjes, lente-, in dunne
ringen
150 g zalmsnippers,
gerookte, grof gesneden
- zout

Bereiding.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk per pakketje 2 deegvelletjes met boter.
Leg de pakketjes, iets versprongen, op elkaar.
Meng alle ingrediënten voor de vulling.
Verdeel de vulling over de deegplakjes.
Vorm de deegplakjes tot buideltjes en knijp ze
dicht.
Bak de pakketjes in het midden van de oven in
± 12 min. lichtbruin.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Groente: - g
Koolhydraten: 9 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalmpakketjes II.



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

Ingrediënten

4 schf citroen
4 tk dille (of ½ tl dille, gedroogde)
400 g groentemix (peen, bloemkool & broccoli)
5 el olie, olijf-
3 el olie, olijf-, milde
2 el ras el hanout (specerijenmix)
250 g tuinbonen (diepvries)
4 zalmfilets met huid (à 135 g)

Benodigd

4 vel bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 165°C.
Laat de tuinbonen ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd intussen de groente grof.
Bestrijk met een bakkwastje de zalmfilets met huid aan beide kanten met 2 el olijfolie.
Leg de filets met de huidkant onder op de vellen bakpapier.
Meng de groentemix en de tuinbonen met de ras el hanout en 3 el milde olijfolie.
Verdeel de mix over de vis.
Verdeel er ook de dille en citroen over.
Vouw de randen van het bakpapier naar elkaar toe en vouw ze goed dicht, zodat er geen stoom kan ontsnappen.
Leg de pakketjes op een bakplaat en bak ze in de voorverwarmde oven ca. 15 min. (de binnenkant van de zalm mag nog rosé zijn, de groente moet beetbaar zijn).

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 477
Eiwit: 32 g
Groente: 163 g
Koolhydraten: 9 g
Suiker: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: 5 g
Vezels: 8 g
Zout: 0,3 g

Zalmroerbak met broccoli en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

250 g broccoli, in roosjes
1 citroen
2 cm gemberwortel, geschild en gehakt
1 tn knoflook, gehakt
2 el olie, roerbak- of arachide-
1 paprika, gele, zonder zaadjes, in reepjes
- peper, versgemalen
1 el sesamzaadjes
2 el sojasaus
1 ui, rode, in partjes
1 uitje, lente-/ bos-, in ringetjes
250 g zalmfilet, ontdooid, in repen
- zout

Bereiding.

Kook de broccoli 4 min. (of 2 min. in de magnetron, afgedekt op 800 Watt), giet af en spoel er koud water over.

Boen de citroen schoon, rasp 1 tl van de schil en pers de vrucht uit.

Verhit 1 el olie en roerbak hierin de visrepen met de citroenrasp 2-3 min. op een hoog vuur. Bestrooi de zalm met zout en peper, schep de vis uit de pan en houd hem warm onder aluminiumfolie.

Verhit de rest van de olie en roerbak hierin de gember, knoflook, ui en paprika 3-4 min. Schep de broccoliroosjes erdoor en bak nog 2 min.

Voeg de vis, het citroensap en de sojasaus toe en verwarm even.

Serveer het gerecht bestrooid met sesamzaad (eventueel geroosterd in een droge hete koekenpan) en bosui.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalmrolletjes.



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

Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder
200 g Mon Chou
1 el oregano
1 tl paprikapoeder
1 el peterselie
200 g zalm, gerookte

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.

Laat de Mon Chou zacht worden.
Men de Mon Chou goed met de oregano, knoflookpoeder, peterselie en paprikapoeder.
Leg 2 stukken aluminiumfolie op een werkvlak.
Spreid op beide, naast elkaar, de zalm uit in een rechthoek van ca.15 cm breed en 25 à 30 cm lang.

Verdeel het Mon Chou-mengsel over beide zalmrechthoeken.

Rol (m.b.v. de folie) de zalm in de lengte op en draai de uiteinden van de folie dicht.

Leg de rol minimaal 1 uur in de diepvries om op te stijven.

Snijdt de rol in plakjes van ongeveer 1 cm.

Laat de rolletjes op kamertemperatuur komen.

Zalmrolletjes met limoenricotta.



Menugang: Hapje
Keuken:
Stuks: 16
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Thea Wildeman

Ingrediënten

2 tk basilicum, verse
250 g kaas, ricotta-
1 limoen
- peper, versgemalen
200 g zalmfilet,
gerookte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 40
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 1 g
Suiker: - g
Natrium: 155 mg
Vet: 2 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 0 g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil eraf en pers de limoen uit.
Meng de ricotta door de limoenrasp en breng op smaak met peper en zout.
Spreid een stuk folie uit op een werkvlak.
Leg de plakjes zalm erop in een rechthoek van ca. 20 x 16 cm.
Sprenkel het limoensap erover en bestrijk de zalm voorzichtig met een dun laagje limoenricotta.
Dek het af met de blaadjes van het basilicum.
Rol de zalm vanaf lange zijde met behulp van de folie op.
Wikkel de zalmrol in de folie en laat ca. 1 uur in de koelkast opstijven.
Verwijder de folie en snijd met een scherp mes de zalmrol in plakjes van ca. 1 cm dik.
Serveer de rolletjes in schaalpjes.

Zalmrösti met gepocheerd ei.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koken met Carl

Ingrediënten

Voor de rösti:

100 g aardappelen,
loskokend
2 el boter
2 eieren
- nootmuskaat
1 sch olie, arachide-
- peper
- zout

Voor de gepocheerde eieren:

2 el azijn
4 eieren

Voor de zalm:

1 bk tuinkers
1 bs waterkers
4 pl zalm, gerookte

Bereiding.

Spoel de water- en de tuinkers en laat die uitlekken in een vergiet.

Maak dan de dressing.

Meng de zure room met mierikswortelpasta (voorzichtig met toevoegen; is zeer sterk van smaak) en de azijn.

Breng de dressing op smaak met peper en zout en zet de dressing apart.

Schil voor de rösti de aardappelen en rasp ze grof.

Spoel de aardappelen niet af, want het zetmeel dient als lijm om de rösti bij elkaar te houden.

Scheid het geel en het wit van de 2 eieren en meng het eiwit door de geraspte aardappelen.

Kruid de aardappelen met peper, zout en muskaatnoot.

Verhit boter met arachideolie in een pan.

Schep een lepel van het aardappelmengsel in de pan en duw plat in de vorm van een koekje.

Bak de rösti tot goudbruin aan beide kanten.

Houd de rösti warm en bak de andere koekjes.

Breng voor het gepocheerde ei een grote ketel met veel water met de azijn aan de kook.

Breek de eieren apart in een kopje.

Zet het vuur lager, maar houd het water tegen het kookpunt aan.

Maak met een garde een kolk in het water en giet elk ei met een korte beweging in het water.

Pocheer de eieren gedurende 3 min.

Laat de eieren uitlekken op een keukenhanddoek.

Leg voor de afwerking een rösti op een bord.

Drapeer de gerookte zalm erover.

Werk het af met de tuinkers, de waterkers en een lepel dressing.

Leg het gepocheerde ei erop en strooi er nog een snufje zout en een snufje versgemalen peper over.

Dien het gerecht snel op.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de dressing:

1 el azijn
3 tl pasta,
mierikswortel-
- peper
2 el room, zure
- zout

Bereidingstijd: 60 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

Zalmspiesjes voor de barbecue.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Zomerslank met Sonja

Ingrediënten

10 plk ham, achter-
- olie, olijf-
- peper
800 g zalm
- 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 zalm in 18 stukken.
Bestrooi de zalm met peper en zout.
Omwikkel elk zalmblokje met een stukje achterham.
Steek 3 blokjes zalm aan een spies.
Bestrijk de zalmspiesen met olijfolie vlak voordat ze op de BBQ gaan.
De spiesjes na 2½ min. keren.
Na totaal 5 min. zijn de spiesjes klaar.

Tip:

Vervang de zalm ook eens door zeewolf of kabeljauw.

Zalmsteak met witlof en witte wijnsaus.



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

Ingrediënten

1 tl azijn, wijn-, witte
115 g boter
1 el olie, olijf-
1 sjalotje
3 el slagroom
½ tl suiker
1 dl vermout, droge, witte
½ pt visfond (à 380 ml)
1 dl wijn, droge, witte
6 str witlof
4 zalmsteaks (à ± 70 g)

Bereidingstijd: 10-15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 330
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 1 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel het sjalotje.
Snipper het sjalotje fijn.
Snijd 100 g boter in blokjes.
Laat het sjalotje, de fond, de vermout en de wijn in een pan op hoog vuur in ± 15 min. tot ± 1 dl inkoken.
Zeef de saus boven een hoge pan.
Klop met een staafmixer of garde de boterblokjes door de saus.
Was de struikjes witlof.
Maak de witlof schoon.
Snijd de witlof in repen van 1 cm en halveer die.
Verhit de olie en de rest van de boter in een wok of koekenpan.
Roerbak het witlof ± 2 min. in de wok
Voeg de suiker en de azijn toe aan het witlof.
Verwarm het geheel nog ± 1 min.
Laat intussen de zalmsteaks goed warm worden.
Verwarm de saus opnieuw en schep de slagroom er door.
Scheep het witlof in het midden van een schaal.
Scheep de saus om de witlof.
Leg de warme zalm er bovenop.

Tip.

Serveren met gekookte minikrieltjes.

Zalmtaart.



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

Ingrediënten

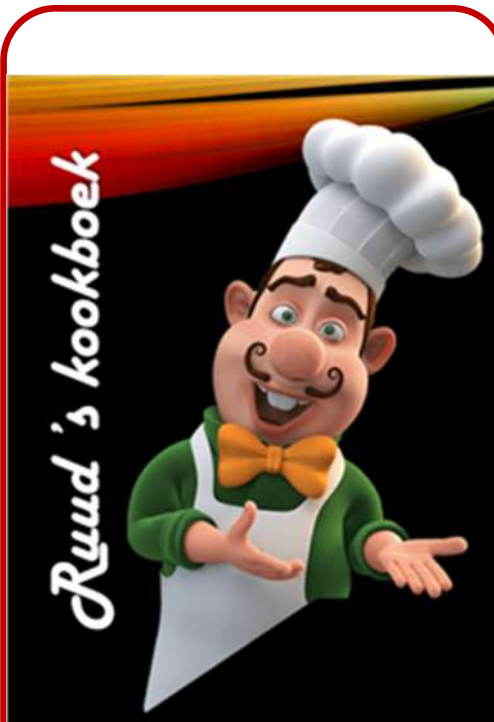
1 courgette, in plakjes
2 eieren
150 g kwark
150 g meel, bak-, zelfrijzend
3 el olie
- peper
2 dl room, slag-
1 bl zalm, roze (418 g)
- zout

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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de kwark met de olie en het zelfrijzend bakmeel en kneed dit tot een soepel deeg.
Rol het deeg dun uit en bekleed hiermee een ingevette taartvorm Ø 22-24 cm.
Prik met een vork gaatjes in de deegbodem.
Verwijder de graten en de velletjes van de zalm en verdeel de vis en de courgette over de deegbodem.
Klop de eieren los met de slagroom, zout en peper.
Bestrijk de deegrand met het eimengsel en schenk de rest over de zalm en courgette.
Bak de taart één richel onder het midden van de oven in 30-40 min. lichtbruin en gaar.

Zalmtaart van de bakplaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets, uitgelekt
2 el bieslook, fijngehakt
1/8 l crème fraîche
2 blk deeg, croissant-
1 eidooier, losgeklopt
3 eieren
- peper
500 g venkel, in reepjes
1 gblk zalm, roze, uitgelekt, verbrokkeld
- zout

Benodigd

1 bakplaat, kleine, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol 1½ blikje deeg uit tot een lap, iets groter dan de bakplaat.
Leg die op de bakplaat en vouw de randen naar binnen.
Rol de rest van het deeg uit, snijd er visjes uit en plak die met eidooier op de opstaande deegrand.
Kook de venkel 8 min., spoel ze koud en laat ze uitlekken.
Roer de crème fraîche met de eieren, zout, peper en de bieslook glad en schep de zalm erdoor.
Schep de venkel op het deeg en schenk het zalmmengsel erover.
Halveer de ansjovisfilets in de lengte en leg ze op het zalmmengsel.
Bak de taart in de oven in 25 min. goudbruin.

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

Zalmtost met kervelboter.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo.com

Ingrediënten

75 g boter, room-
4 sn brood, casino-, wit
2 el kervel
1 tn knoflook
100 g zalm, gerookte
1 snf zout

Bereidingstijd: 80 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de boter in een diep bord.
Pers de knoflook erboven uit.
Bestrooi de boter met de kervel.
Prak alles met een vork door elkaar.
Voeg zout naar smaak toe.
Schep de kervelboter op een vel vershoudfolie
Rol de boter als een snoepje op.
Leg de boter minimaal 60 min. in de koelkast om stevig te worden.
Rooster in de broodrooster de sneetjes brood goudbruin.
Snijd de sneetjes diagonaal door.
Verwijder de folie van de kervelboter.
Verdeel de toast over de borden.
Besmeer de sneetjes met de boter.
Leg de zalm er losjes op.
Garneer de zalm naar wens met wat extra kervel.

Zalmtomaten.



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

Ingrediënten

4 sn brood, wit-casino
8 el sandwichspread,
zalm
30 g sla, rucola-
4 tomaten
50 g zalmsnippers

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 28 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de tomaten.
Snijd ze en in dunne plakjes.
Verdeel de helft van rucola over vier borden.
Leg er een plakje tomaat op.
Besmeer de tomaat met sandwichspread,
Leg er een plakje tomaat op.
Beleg het met zalmsnippers en blaadje rucola.
Leg er een plakje tomaat op.
Blijf dit zo herhalen tot de tomaat op is.
Eindig met een lepeltje sandwichspread
Rooster het brood lichtbruin.
Snijd het brood diagonaal door.
Serveer de tomaten met geroosterd brood.

Wijntip:

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen.

Zalmtortilla.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezond snacken

Ingrediënten

1 el bieslook, fijngehakt
- peper, versgemalen
125 ml room, zure, light
2 tortilla's (Ø 25 cm)
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 5,5 g
Onverzadigd: 3 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de bieslook en peper door de zure room. Besmeer de tortilla's met dit mengsel en snijd ze in vieren.

Beleg de tortillapuntjes met de zalm.

Rol ze op tot puntvormige zakjes en zet ze eventueel in een eierdop.

Zalmtosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Boursin.nl, Carta

Ingrediënten

1 kpj Boursin Cuisine
Knoflook & Fijne kruiden
8 sn brood, wit-
75 ml melk
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Roer in een kom de Boursin Cuisine los met de melk en bestrijk de sneetjes brood met driekwart van het Boursin-mengsel.
Leg 4 sneetjes brood met de besmeerde kant naar boven op een ingevette bakplaat en verdeel de plakjes zalm erover.
Leg de andere sneetjes erop.
Schuif de tosti's ca. 15 cm onder de hete grill en rooster ze in 2-3 min. goudbruin.
Keer ze en rooster de andere kant in 2-3 min. bruin.
Strijk de rest van de Boursin erover uit en laat de tosti's in nog 1-2 min. licht kleuren.



Zeebaars gemarineerd in chermoula.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Yotam Ottolenghi,
Recepten.TegenKanker.nl

Ingrediënten

1 zeebaars (1½ tot 2 kg)
4 aardappelen, stevige, middelgrote
- olie, olijf-
7 tomaten
- zout
- peper, zwarte, versgemalen
1 citroen, ingelegde, grote
100 g olijven, groene, pitloze
100 g olijven, zwarte, pitloze
- citroenpartjes (garnering)

Bereiding.

Ontdoe de zeebaars van schubben, kop en ingewanden (of laat de visboer dit doen).
Snijd de aardappelen in dikke schijfjes (2-3 mm).
Snijd de tomaten in schijfjes van een ½ cm.
Verwijder het vlees van de ingelegde citroen en hak de schil grof.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Doe de ingrediënten voor de chermoula in een kom en meng goed.
Gebruik een scherp mes om de vis aan elke kant 4x in te kerven.
Wrijf de vis in met de chermoula, van binnen en van buiten, en zet hem daarna 1-3 uur in de ijskast.
Blancheer de aardappelschijfjes 3-4 min. in een pan met kokend water.
Giet het water af, spoel de aardappelschijfjes af met koud water, schud ze licht en laat ze drogen.
Pak een braadslee die groot genoeg is voor de vis.
Smeer die in met olijfolie.
Schik de aardappel- en tomaatschijfjes op de bodem, waarbij ze elkaar lichtjes overlappen.
Doe er wat olijfolie, zout en peper over.
Meng de olijven en de stukjes ingelegde citroen.
Leg de vis op het tomaat-aardappelbedje, en vul hem daarna met het olijven-citroenmengsel (als er wat van de vulling uitvalt, is dat niet erg).
Rooster de vis gedurende 45-55 minuten; de braadtijd kan aanzienlijk verschillen afhankelijk van de dikte van de vis, dus begin na een half uur te controleren of de vis gaar is (kerf de vis in tot op de graat, het vlees moet helemaal wit zijn).
Zet de vis direct op tafel als die gaar is.
Doe er wat olijfolie overheen en schik de partjes verse citroen rond de vis.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de chermoula:

- 1 snf chilivlokken, gedroogde
 - 2 citroenen, sap van
 - 4 tn knoflook, gekneusd
 - 1 tl komijn, fijngemalen
 - 1 bs koriander, fijngehakt
 - 90 ml olie, olijf-
 - 1 tl paprikapoeder
 - 1 ui, rode, kleine, fijngesneden
 - 1 tl zout
-

- Vorb. tijd: - min.
 - Bereidingstijd: 20 min.
 - Kooktijd: 55 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
-

Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Joris Bijdendijk, FavorFlav.com

Ingrediënten

Voor de aardappel-tomatengratin:

500 g aardappelen (bijv. Bintjes)
- knoflook
- olie, olijf-
- peper
500 g tomaten (bijv. San Marzano)
- zout, zee-

Voor de zeezoutkorst:

2 el korianderzaad
2 el peper, zwarte
½ bs rozemarijn, gedroogd
½ bs tijm, gedroogd
2 el venkelzaad
2 kg zout, zee-, grof (of nat grijs zeezout uit de Camargue)

Bereiding.

Begin met de gratin.

Haal de kroontjes van de tomaten en ontvel ze door ze een paar sec. onder te dompelen in kokend water tot het velletje loslaat. Spoel ze koud af. Snijd de tomaten in grove stukken en kook ze met een scheutje water tot een puree. Giet de puree in een ovenschaal. Was de buitenkant van de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes. Was deze niet en hou de plakjes goed tegen elkaar aan. Leg de aardappelen op de tomatenpuree. Bestrooi met peper en zeezout. Besprenkel met wat olijfolie en leg de gekneusde knoflooktenen er bovenop. Bak de gratin in de oven op 180°C gedurende 45 min. Check of de aardappelen gaar zijn door er met een prikker in te prikken. Als je geen weerstand voelt is het goed.

Zoutkorst.

Mix alle specerijen en kruiden met de pulsestand in een keukenmachine tot de stukjes dezelfde grootte hebben als de zeezoutkristallen. Ook zonder specerijen werkt dit recept goed en je kunt ook nog je eigen draai geven aan het mengsel met andere droge kruiden. Meng de specerijen en kruiden met het zeezout.

De zeebaars.

Zorg dat de zeebaars van binnen schoon is en knip de vinnen van de vis. Schil met een dunschiller de schil van een ½ citroen en doe deze in de buikholte van de vis, met een takje tijm. Leg een flinke hand zeezoutmengsel op een bakplaat of ovenschaal waar de zeebaars in de lengte op past. Leg hier de zeebaars op, bedek met het zeezoutmengsel en druk het goed aan. Bak de vis in de oven op 200°C gedurende 16 min. en laat hem dan 10 min. rusten op een warme plek in de keuken. Verwijder het zeezout en de vissenhuid en fileer de vis. Haal de filet voorzichtig van de vis en leg op bord met een goede schep aardappelgratin en eventueel nog extra olijf olie voor over de vis.

Ingrediënten (vervolg):

½ citroen
1 tk tijm
1 zeebaars, schoon-
gemaakt (800-1000 g)
- zeezoutkorstmengsel
(zie boven)

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

Zeebaars in zoutkorst met ratatouille en tartaarsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: John Gerdsen, 24kitchen.nl

Ingrediënten

Voor de zeebaars in zout:

1 citroen
5 eieren
- peper, versgemalen
4 bld salie
4 tk tijm
1 zeebaars (ca. 1 kg)
- zout
2 kg zout, zee-, grof

Voor de ratatouille:

1 courgette
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
2 tn knoflook
- olie, olijf-
4 drp tabasco, rode
1 tk tijm
3 tomaten
300 ml tomatensaus
2 uien, grote
- zout

Bereiding.

Zeebaars in zout:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Droog de binnenwand van de zeebaars met keukenpapier en bestrooi met zout en peper.
Snijd de citroen in plakjes.
Verdeel de kruiden en citroen over de binnenwand.
Leg bakpapier op een bakplaat.
Splits de eieren en kluts het eiwit.
Meng de eiwitten met het grove zout en maak een laagje van ca. 1 cm op bakpapier.
Leg de vis erop en bekleed de vis met de rest van het zout.
Bak de vis ca. 30 min. in de oven.

Ratatouille:

Pel en snijd de uien en knoflook in grove stukken.
Verwarm olijfolie in een pan en fruit de uien en knoflook.
Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in repen.
Snijd de courgette in stukken en bak de paprika's en courgette kort mee.
Breng op smaak met zout, peper en tijm.
Snijd de tomaten in stukjes.
Voeg de tomatensaus, tabasco en tomaten toe en laat op laag vuur ca. 10 min. garen.

Tartaarsaus:

Pel en snipper de ui.
Hak de kappertjes, peterselie en augurk fijn.
Halveer de limoen.
Meng de mayonaise met de ui, kappertjes, peterselie en augurken en breng op smaak met tabasco, limoensap, zout en peper.

Tenslotte:

Sla met de achterkant van je mes of een kleine hamer de zoutkorst los. Serveer de groente en tartaarsaus apart.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de tartaarsaus:

2 augurken
2 el kappertjes
1 limoen
300 ml mayonaise
- peper, versgemalen
½ bs peterselie
2 drp tabasco, rode
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 60 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

Zeebaars met aardpeer en zeekraal.



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

Ingrediënten

1 kg aardpeer
- boter, room-
1/2 blk bouillon, vis-
2 citroenen
800 g krieltjes
- olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 hv peterselie, verse,
fijngesneden
400 ml room
500 g zeebaarsfilet met
huid (ca. 4 tot 6)
160 g zeekraal
- zout



Zeebaars is een roofvis die de Europese zeeën – waaronder onze Noordzee – onveilig maakt voor tal van kleine vissen, schaaldieren en ongewervelden. Ondanks zijn bescheiden omvang en zijn aanvalslustige karakter is het in de keuken een milde vissoort met fijn wit vlees, dat tamelijk mager is maar toch romig. Dat maakt zeebaars zeer geschikt om te combineren met andere subtiele smaakmakers, zoals in dit recept is gedaan. Het kost ongeveer 1 uur om dit gerecht op tafel te zetten, maar het grootste gedeelte daarvan kun je rustig achterover zitten terwijl de oven z'n werk doet.

Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Was de krieltjes en snijd ze doormidden (de schil kun je laten zitten).
Doe ze in een grote, brede ovenschaal of op een bakplaat, giet er enkele el olijfolie over en doe ze in de oven.
Laat 25 min. staan (schep halverwege even om).
Was de aardperen en snijd ze in ongeveer even grote stukken als de krieltjes (als ze lekker vers zijn, hoeft je ze niet te schillen; gebruik anders een dunschiller).
Boen de citroenen schoon en rasp de schil eraf. Haal de zeebaarsfilets uit de koelkast en leg ze op wat keukenpapier om uit te lekken.

Bereiding.

De krieltjes krijgen na 25 min. een beetje een kleurtje (zo niet, laat ze dan nog 10 min. in de oven).
Voeg de aardpeer toe en meng goed door elkaar.
Voeg evt. nog wat olie toe.
Schuif het geheel dan nog 15 min. terug in de oven.
Schep de aardpeer en krieltjes nog een laatste keer om en zet ze terug in de oven.
Verwarm de grillpan alvast voor.
Maak de zeekraal schoon (droge of harde stukjes aan de uiteinden weg snijden).
Doe de room in een steelpannetje, breng het aan de kook en laat het in enkele min. wat inkoken.
Voeg ook de visbouillon toe – of gewoon wat peper en zout.
Haal het pannetje van het vuur en voeg de citroenrasp toe.
Proef en voeg evt. nog wat extra citroensap toe.
Maak de saus af door hem te monteren: klop er enkele blokjes roomboter doorheen, zodat de

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



saus wat dikker wordt en gaat glanzen. Dep de zeebaars nog een laatste keer droog en leg hem met de velkant naar beneden in de hete grillpan. Laat hem 2-3 minuten bakken, zodat er mooie grillstreepjes op de vis komen en het velletje krokant wordt. Draai de filets voorzichtig om en laat ze nog maximaal 2 min. garen (let op dat je de filets niet te lang in de pan laat). Laat intussen wat boter smelten in een grote koekenpan en bak de zeekraal op halfhoog vuur enkele min. tot deze beetgaar is. Haal de aardpeer en de krieltjes uit de oven en verdeel ze over 4 borden. Leg daar de zeebaarsfilets op en breng het geheel op smaak met flink wat zout en peper. Strooi er de peterselie over en leg er de zeekraal naast. Giet de roomsaus aan de andere kant van het bord of dien deze op in een sauskom.

Tips:

Serveer de vis met een volle, droge witte wijn. Het dunne, knapperige velletje van zeebaars is zeer smakelijk en zorgt er bovendien voor dat de filets niet uit elkaar vallen in de pan. Laat het dus beslist zitten. Als je geen grillpan (of barbecue) hebt, dan kun je de zeebaars ook prima in een koekenpan bakken. Gebruik dan wat neutrale olie om aanbakken te voorkomen en kerf de huid voorzichtig (ondiep) in om te voorkomen dat-ie omkruilt. Zeebaars is niet de meest algemene vis. Mocht je visboer hem niet hebben, laat je dan niet verleiden om hem te vervangen door een roodbaars. Dat is namelijk een heel andere vissoort, eveneens heerlijk maar veel krachtiger van smaak. Voor dit recept is witvis een veel geschikter alternatief.

Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-
- bouillon, vlees-
½ gls kaas,
Parmezaanse
1 kp olie, olijf-
1½ gls rijst, risotto-
1 ui
1 kp wijn, witte
4 zeebaarsfilets

Voor de tomaat-venkel- salade:

1 bs bladpeterselie
4 blk feta
3 el kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
1 kp olie, olijf-
2 tomaten
2 venkels

Bereiding.

Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien
circa 2 min.
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de
alcohol is vervlogen.
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer
de wijn is weggetrokken en roer de bouillon
door de rijst.
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het
vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie
aan beide kanten bruin.

Tomaat-venkelsalade:

Snijdt de venkel in dunne plakken.
Snijdt de tomaten in lange smalle stukken.
Snijdt de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse
kaas in kleine stukjes.
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse
kaas samen met de olijfolie in een
keukenmachine tot het een pesto is.
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een
matig vuur totdat deze zacht is.
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar
de stukken tomaat op en daarna de feta.
Schenk de pesto erover.
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en
roomboter bij de rijst en roer het geheel.
Schep de risotto op vier borden en leg daar de
zeebaars op.
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

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

Zeeduivel uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Snel / Slank

Bron: Gezondheidsnet.nl,

Weight watchers

Ingrediënten

150 ml bouillon,
groente-
1 cm gember
1 tn knoflook
100 ml kokosmelk,
geconcentreerd (om te
koken)
3 el kokosnoot,
gedroogde, geraspt
2 el koriander (vers of
gedroogd)
1 limoen (of citroen)
1 el melk, magere
2 tl olie, olijf-
2 paprika's, gele
4 paprika's, rode
4 tl pasta, curry-, groene
200 g peultjes (sugar
snaps)
160 g rijst, basmati-,
ongekookt
400 g zeeduivel
- zout

Bereiding:

Spoel de zeeduivel af, dep hem droog en snijd hem in stukjes.

Rasp de limoenschil en pers het sap uit.

Meng de zeeduivel met het limoensap en de schil.

Kook de basmatirijst gaar.

Schil de knoflook en de gember en hak ze fijn.

Was de peultjes en paprika's.

Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd ze in blokjes.

Snijd de peultjes in stukjes.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verhit de olie in een pan en bak de knoflook en gember daarin.

Voeg de peultjes en paprika toe en laat ca. 5 min. meebakken.

Blus het af met de bouillon.

Meng de kokosmelk met de bloem, voeg dat samen met de currypasta.

Voeg het toe aan de groenten en breng aan de kook.

Schep de basmatirijst en zeeduivel er voorzichtig door.

Doe het mengsel in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm).

Bestrooi de ovenschaal met geraspte kokos en laat het geheel in de oven ca. 20 min. gaar worden.

Bestrooi het geheel met de koriander en serveer.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 35 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

Zeetong 'à la meunière'.



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

Ingrediënten

T.b.v. de zeetongen:

- boter
- 2 citroenen
- peper
- 1 bs peterselie, krul-
- 4 tongen, zee-, ontveld
- zout

T.b.v. de sla:

- 1 sch azijn, natuur-
- 2-3 spr bieslook
- 2 tk dragon
- ½ bs kerveel, fijne
- 1 sch olie, sla-
- peper
- 1 sjalot
- 1 kr sla
- zout

T.b.v. de peterselie-aardappelen:

- 800 g aardappelen, vastkokende, middelgrote
- boter, klontjes
- 1-2 tk peterselie
- zout

Bereiding.

De aardappelen.

Schil de vastkokende aardappelen tot elegante 'kasteelaardappelen' (om ze de vorm van een ton te geven, snijd je eerst een stukje van de beide uiteinden; daarna snijd je rondom plakjes schil weg tot je elegante 'pommes chateau' overhoudt.

Kook de aardappelen gaar op een matig vuur in water met een snufje zout (hou ze in de gaten).

De sla.

Verwijder de buitenste bladeren van de kropsla (die hoef je niet te gebruiken).

Vul de gootsteen met water en pluk de rest van de slablaadjes los.

Spoel ze af met koud water.

Vooral het knapperige hart van de sla is erg lekker.

Laat de sla goed uitlekken of zwier ze droog.

Pel de sjalot en snijd ze overlangs in twee.

Snipper ze in flinterdunne halve ringen.

Spoel de verse kruiden.

Snipper de bieslook zeer fijn.

Pluk de blaadjes van de dragon en snijd ze in fijne snippers.

Doe hetzelfde met de kervel en zet het groen even opzij.

Spoel het bosje krulpeterselie en pluk de steeltjes weg.

Snijdt het groen in zeer fijne snippers en bewaar ze om de saus en de aardappelen af te werken.

Afwerking aardappelen en sla.

Giet het kookvocht van de aardappelen weg.

Voeg een paar klontjes boter toe, gevolgd door een kwart van de fijngesnipperde peterselie.

Roer voorzichtig, tot de aardappelen glans krijgen terwijl de snippers peterselie er aan vastkleven.

Haal ze van het vuur en hou de peterselieaardappelen warm.

Meng de blaadjes kropsla met de snippers sjalot en de fijne kruiden (bieslook, dragon, kervel).

Werk de sla af met slaolie, een scheutje natuurazijn en wat peper en zout.

Schep de sla voorzichtig door elkaar.

De zeetongen.

Verwarm een groot bord om straks de gebakken zeetongen op te bewaren.

Knip zorgvuldig het buitenste randje

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

met 'zijgraten' van elke tong weg (de bredere rand van de vis is bijzonder lekker, want tussen de graten zitten heel wat kleine stukjes smakelijk visvlees).

Verwijder de kuit van de tong.

Spoel de vissen even onder de kraan en dep ze droog met een schone doek/keukenpapier.

Kruid de zeetongen aan beide zijden met wat versgemalen peper en een beetje zout.

Verhit een flinke klont boter in een grote bakpan met antiaanbaklaag, op een zacht tot matig vuur (werk geduldig en bak niet te warm).

Leg de tongen in de hete boter en laat ze 2-3 min. bakken (schud regelmatig even met de pan, zodat de vissen in geen geval aan de bodem kleven).

Draai ze vervolgens voorzichtig om.

Vermijd dat het braadvet verbrandt!

Leg eventueel wat extra koude boter in de pan en zet het vuur zacht.

Na 2 min. is de vis perfect gebakken.

Leg de tongen op het warme bord.

Afwerking.

Zet de pan(nen) met braadvet van de vis op een matig vuur.

Voeg wat verse klontjes boter toe.

Voeg, zodra de boter bruist, een snuifje zout en versgemalen peper toe.

Knijp er ook een gulle scheut citroensap bij.

Voeg royaal veel peterseliesnippers toe, roer en neem de pan weg van het vuur.

Serveer op elk groot bord een versgebakken zeetong met een flinke lepel van de warme botersaus met citroen en peterselie er overheen.

Leg er peterselieaardappelen langs en wat knapperige kropsla met kruiden en vinaigrette. Serveer meteen.

Tips:

Doe de sjalot-snippers in een mengkom en laat ze even marineren in een mengsel van slaolie en wat natuurazijn.

Waarschijnlijk kun je max. 2 tongen in één pan bakken. Werk eventueel met meerdere braadpannen.

Zoete aardappel-boerenkoolstamppot met gegrilde zalm.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, zoete
900 g boerenkool, gesneden boerenkool
2 el kappertjes
2 el kappertjesvocht
3 el olie, olijf-
1 snf peper
300 g zalmfilet met huid

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 610
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 73 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de boerenkool met een bodem water aan de kook.

Kook 5 min.

Schep de zoete aardappelen door de boerenkool, voeg zo veel water toe dat alles is bedekt en breng opnieuw aan de kook.

Kook de aardappelen en boerenkool in 15 min. gaar.

Verhit de grillpan.

Bestrijk de zalmfilets met 1 el olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.

Grill de zalmfilets 4 min. op de huid, keer de vis met een spatel om en grill de andere kant nog 1 min.

Giet de aardappelen met de boerenkool af en stamp tot een grove puree.

Voeg de laatste 2 el olijfolie, de kappertjes en het kappertjesvocht toe.

Breng de stamppot op smaak met peper.

Verdeel de stamppot over 4 diepe borden en leg de zalmfilets erbij.

Zwaardvis met Thaise dressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 tl citroengras, vers, fijngehakt
1 tl gember, vers, fijngehakt
125 ml limoensap
½ kp munt, vers, fijngehakt
8 ml saus, chili-, zoete
1 el vissaus
4 zwaardvissteaks (800 g)

Bereiding.

Bak de vis op een hete, ingevette grillplaat (òf grill òf barbecue) tot deze aan beide kanten bruin en gaar naar wens is.
Doe de resterende ingrediënten in een potje met schroefdeksel.
Schud het potje flink.
Sprenkel de dressing over de vis.
Serveer het gerecht met partjes citroen en een gemengde salade.

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

Zwaardvissteak met gebakken tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1999-06

Ingrediënten

1 el boter
1 el citroen-limoen dressing
3 el olie, olijf-, milde - peper
1½ el pesto, groene
1½ el pesto, rode
1 zkj rucola
4 vleestomaten, grote - zout
4 zwaardvissteaks (à ca. 125 g)

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 14 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op ca. 200°C (gasovenstand 4).
Kruis de vleestomaten in.
Dompel de tomaten onder in kokend water.
Spoel de tomaten afspoelen onder koud water.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten overdwars doormidden.
Leg de tomaten met het snijvlak naar beneden op de bakplaat.
Snijd de zwaardvissteaks in 8 min of meer gelijke stukken.
Verhit de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag.
Bestrooi de vis met zout en peper.
Schroei de vis rondom dicht
Leg de stukken steak op de bakplaat naast de tomaten
Schuif de bakplaat in het midden van de hete oven.
Laat de vis en tomaten ca. 6 min. in de hete oven.
Leg intussen op 4 borden een 'kruisje' van rucolablaadjes.
Roer de rode en groene pesto elk met 1½ el olie los.
Neem de bakplaat uit de oven.
Leg op elk kruisje rucola voorzichtig de onderste helft van de tomaat (snijvlak naar boven).
Leg op elke halve tomaat een stuk zwaardvissteak.
Verdeel de rest van rucola over de vis.
Leg de rest van de vis op de rucola.
Dek de vis toe met de bovenkant van een tomaat (snijvlak naar beneden).
Druppel er groene en rode pesto omheen.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant **x**perience

U ook???

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

Compressed by  PDF24