



Ruud 's Kookboek

Zeevruchtrecepten III v2.4

Inhoudsopgave.

Almondigas met garnalen.	3
Bami met kip en garnalen.	4
Biersoep met mosselen.	5
Bladerdeeggrondjes met asperges in roomsaus en Hollandse garnalen.	6
Gebakken coquille met zwarte knoflook.	7
Gegrilde langoustines met kruidenolie.	8
Gevulde champignons met garnalen.	9
Kerrie-garnalen I.	10
Knoflookgarnalen.	11
Mosselen met knoflook, witte wijn en room.	12
Mosselpotjes.	13
Mosselspiesjes 'Sylt'.	14
Noedelsoep met garnalen.	15
Pasteitje met romige Hollandse garnalen.	16
Romige zalmtartaar met coquille en limoengras.	17
Salade met krab en ei.	18
Sambal goreng mossel - hete mosselen.	19
Schrobbelèr gamba's.	20
Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.	21
Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen.	22
Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.	23
Thaise mosselen met limoen.	24
Tom yum goong soep.	25
Tong met een mousseline van Hollandse garnalen en witbier.	26
Gebruikte afkortingen.	27

Almondigas met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Philippijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale recepten

Ingrediënten

5-6 dl bouillon, vis- of kippen-
250 g garnalen, gepelde
250 g gehakt, varkens-
1-1½ el olie, arachide-
2 tn knoflook, ragfijn gehakt
- peper, versgemalen
½ tl saus, garnalen-, Chines
1 ui, middelgroot, ragfijn gehakt
3 uitjes, lente-, ragfijn gehakt
150 g vermiceli, rijst-
- zout

Bereiding.

Hak de garnalen (krab, kreeft) ragfijn of maal ze fijn in een gehaktmolen of keukenmachine.

Doe het gehakt, de fijngehakte garnalen (krab, kreeft) en de lente-uitjes in een kom.

Meng het geheel goed door elkaar en voeg wat zout naar smaak toe.

Vorm van het mengsel ovale ballen zo groot als kippeneieren.

Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de ui tot deze begint te kleuren.

Voeg de knoflook en de Chinese garnalensaus toe.

Roer het geheel goed door.

Giet er vervolgens al roerend de bouillon bij en laat deze gedurende 4-5 min. flink doorkoken.

Breng het vocht op smaak met versgemalen peper en zout.

Temper de warmtebron en leg de gehaktballen in het vocht.

Laat ze in 8-10 min. gaar worden.

Bereid de rijstvermicelli zoals aangegeven op de verpakking.

Laat ze daarna goed uitlekken.

Schep de vermicelli vlak voor het opdienen door het gerecht en laat het geheel boven een hoge warmtebron door en door warm worden zonder dat het aan de kook komt.

Tip:

I.p.v. garnalen kunt u ook krab of kreeft gebruiken.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bami met kip en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hans Belterman

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
100-150 g garnalen,
Noorse, gepelde
2 el ketjap manis
400 g kippenborstfilets
2 tn knoflook
150 g kool, witte,
Chinese- of spits-
1 el korianderblaadjes,
verse
225-250 g mie
3 el olie, zonnebloem- of
arachide-
150 g paksoibladeren
1 prei, middelgrote
2 tl sambal oelek
1 ui, grote
- zout

Bereiding.

De combinatie van kip en garnalen hoort thuis in de keuken van Indonesië en in die van Maleisië. Met name in de kuststreken waar men de garnalen vers aanvoert zijn dergelijke gerechten bijzonder populair.

Snipper de ui grof.
Snipper de knoflook ragfijn of pers het teentje uit.
Snijd de kip in kleine blokjes van ca. 1 cm.
Snijd de kool in smalle reepjes.
Snijd de paksoibladeren in smalle reepjes
Snipper het witte en licht geelgroene deel grof.
Snipper de bleekselderijstengels grof.
Snijd de korianderblaadjes fijn.
Bereid de mie zoals op de verpakking is aangegeven.
Voeg zout aan het kookwater toe.
Laat de mie op een zeef uitlekken.
Verhit de olie in een wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".
Fruit de ui 3 min.
Roer er de knoflook en de sambal oelek door en voeg na 1 min. het kippenvlees toe.
Laat alles 3 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.
Doe er daarna de kool, de paksoi, de prei en de bleekselderij bij.
Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min. bakken.
Strooi er wat zout over en besprenkel alles met de ketjap.
Spreid de garnalen en de mie er over uit en schep hierna alles nog zolang om tot de mie door en door warm is geworden.
Doe alles over in een voorverwarmde schaal.
Strooi er de koriander over.

Tip:

U kunt het gerecht garneren door er reepjes omelet kruislings op te leggen en daarna te bestrooien met koriander.

Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
Grill-/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	

Biersoep met mosselen.



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

Ingrediënten

$\frac{3}{4}$ l bier, blond
1 stl bleekselderij
1 el bloem
100 g boter
50 g kervel
2 kg mosselen
- peper, versgemalen
2 uien, middelgrote
- zout

Tip:

2 eidooiers
100 g room, slag-

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

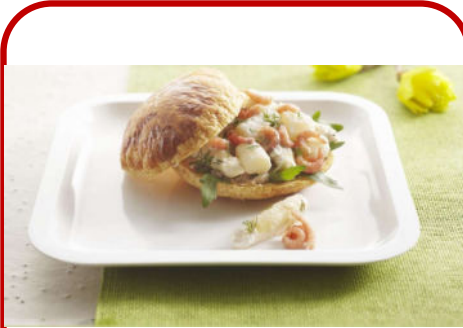
Bereiding.

Hak de uien en de selderij zeer fijn.
Doe de helft van de boter in een pan en laat de groenten op een laag vuurtje fruiten, maar niet bruin worden.
Reinig de mosselen en voeg ze aan de groenten toe.
Doe er zout en peper bij.
Voeg het bier toe en laat alles op een zacht vuur \pm 10 min. doorkoken.
Smelt tijdens het koken van de mosselen in een pan 50 g van de boter met de kervel en de bloem en roer alles goed door elkaar, zodat een gladde saus ontstaat.
Nadat de mosselen zich hebben geopend, zijn ze gaar.
Verwijder ze en voeg de kervelsaus en de mosselen aan het mosselnat toe.
Roer alles goed door elkaar en serveer het gerecht zeer warm.

Tip:

Wilt u deze soep extra geraffineerd maken (maar dat is niet volgens het authentieke recept), voeg dan de met de room vermengde eidooiers aan de soep toe.

Bladerdeeggrondjes met asperges in roomsaus en Hollandse garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Pesonen: -
Sterren: ****
Bron: Koken.VTM.be,
Kook 2015-2016

Ingrediënten

500 g asperges, witte
4 pl bladerdeeg, room-
boter-, ontdooid
2 el dille, fijngehakt
250 g garnalen,
Hollandse
2 el melk
40 g rucola
125 g Verse roomkaas
met kruiden

- bakpapier

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de asperges met een dunschiller van af het kopje naar beneden en draai de asperges tijdens het schillen steeds een slag.
Snijd de asperges in stukken van 3 cm.
Kook de asperges 3 min. in een grote pan met ruim kokend water en laat ze van het vuur af nog 10 min. staan.
Snijd met behulp van een schoteltje rondjes uit de plakjes bladerdeeg.
Leg de deeggrondjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met melk.
Bak de deeggrondjes in 15-20 min. goudbruin en gaar.
Giet de asperges af en roer er de roomkaas, de helft van de garnalen en 1 el dille door.
Verwarm de asperges al roerend tot ze omhuld zijn met saus.
Snijd de bladerdeeggrondjes horizontaal door en leg de onderkanten op borden.
Verdeel de rucola erover en schep de asperges met saus erop.
Strooi de resterende garnalen erover en strooi er nog wat dille over.
Leg bovenkanten van de deeggrondjes er schuin tegenaan.

Gebakken coquille met zwarte knoflook.



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

Ingrediënten

3 st coquille
- olie, zonnebloem-
- zout

Voor de knoflook-emulsie:

20 g azijn, sushi-
45 g eiwit
5 tn knoflook, zwarte
2 dl olie, zonnebloem-
- peper
40 g yoghurt
- zout

Bereiding.

Zout de coquilles licht.
Bak ze aan beide kanten mooi goudbruin aan in een klein beetje olie.
Denk erom dat je de coquilles niet te lang bakt.

Doe de knoflook samen met de yoghurt, eiwit en azijn in een litermaat.
Mix dit goed door en voeg met een dun straaltje de olie toe.
Maak de crème op smaak met zout en peper.
Bewaar de crème in een spuitzak of spuitfles tot het serveermoment.

Tip:

Serveer de coquilles eens met puree van knolselderij of knolselderij-plakjes en geraspte macadamianoten.

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

Gegrilde langoustines met kruidenolie.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijnggehakt
3 el kruiden, verse (bijv.
tijm, peterselie, munt)
16 langoustines
2 limoenen, in partjes
6 el olie, olijf-
1 peper, rode, kleine,
zonder zaadlijsten, in
ringetjes
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Ris de blaadjes van de takjes kruiden en hak ze
fijn.
Meng de kruiden met de peperringetjes en de
knoflook door de olijfolie.
Voeg zout naar smaak toe.
Snijd de staart van langoustines vanaf het
midden - de kop en scharen blijven intact! - in
de lengte doormidden.
Leg ze op een met bakplaat met bakpapier en
besprenkel ze met de helft van de kruidenolie.
Rooster de langoustines 6-8 min. in de
voorverwarmde oven.
Verdeel ze over 4 borden en sprenkel de rest
van de kruidenolie erover.
Serveer met de limoen en naar wens knapperig
ciabatta.

Tip:

Maak de kruidenolie enkele uren van tevoren,
zodat de pittige smaak van de rode peper en de
knoflook kunnen intrekken.

Gevulde champignons met garnalen.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Karin

Ingrediënten

100 g boter
24 champignons
100 g garnalen
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
- zout

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

Bereiding.

Borstel de champignons schoon en haal voorzichtig de steeltjes eruit. Meng de boter, 1 el fijngehakte peterselie, de uitgeperste knoflook, wat versgemalen peper en een snufje zout door elkaar. Vul de champignons met een paar garnalen en het botermengsel en zet ze ca. 10 min. onder de grill tot ze gaar zijn. Zet de champignons één voor één op een lepeltje en dien ze warm op.

Kerrie-garnalen I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Bahreinse
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

2 bouillonblokjes, kippen-
45 g chutney, mango-
1 el citroensap
250 g garnalen
2 tl kerriepoeder
2 tn knoflook
3 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, zwart
250 g peultjes
180 g rijst, basmati-, gekookt
1 tl sambal badjak
1 ui
2 uien, bos-
15 g Worcestersaus
1 snf zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar in de kippenbouillon.

Laat de rijst afkoelen.

Verhit de olie in de wok.

Bak eerst de garnalen snel rondom roze en bruin.

Haal de garnalen uit de pan en zet ze apart.

Bak in het overgebleven vet de ui, de knoflook, de sambal en de kerriepoeder ca. 3 min.

Voeg de reepjes peultjes toe en bak die enkele min.

mee tot ze beetgaar zijn.

Voeg de (goed uitgelekte en liefst afgekoelde) rijst toe en bak dit even mee.

Roer de garnalen en de mangochutney door de rijst.

Warm alles goed door en **PROEF!!**

Breng het op smaak met peper, zout, Worcestersaus en citroensap.

Meng de lente-uitjes door de rijst.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Knoflookgarnalen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

250 g garnalen, grote
1 el knoflook, gehakte
1 laurierblad
2 el olie
- peper
¼ tl pepervlokken
1 el peterselie, vers
gehakte
- zout

Benodigheden:

2 ovenschaaltjes (en
zoveel olie als erin past)

Bereiding.

Verhit de grote hoeveelheid olie (dit is voor in de ovenschaaltjes).
Verhit de overige olie.
Bak daarin zachtjes de laurier en pepervlokken.
Voeg de garnalen toe.
Bak eventjes door.
Breng de garnalen op smaak met peper en zout.
Zet de pan eventjes op een hoog vuur.
Voeg de knoflook toe.
Neem de pan weer van het vuur.
Meng de ingrediënten even goed.
Verdeel de garnalen over de ovenschaaltjes.
Overgiet de garnalen tot ze onder de olie staan.
Bestrooi de garnalen met peterselie.
Breng de garnalen op smaak met wat peper en zout.

11

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

Mosselen met knoflook, witte wijn en room.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

- boter
3 tn knoflook
4 kg mosselen
- peper, zwarte, versgemalen
- peterselie, verse
200 ml room
- sausbinder
1 ui
200 ml wijn, witte, droge
- zout

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

Bereiding.

Maak de mosselen goed schoon.
Spoel ze en verwijder mosselen die beschadigd zijn of niet dicht gaan.
Pel en snipper de ui.
Stoof 'm glazig in een heel ruime kookpot met wat boter.
Doe er de mosselen bij en overgiet ze met de wijn.
Kruid ze met versgemalen zwarte peper.
Zet het deksel op de pot en laat de mosselen open komen - schud ze tussendoor een keertje op.
Haal van het vuur.
Giet de mosselen in een vergiet en vang het kookvocht op.
Doe de mosselen weer in de kookpot en zet er het deksel op om ze warm te houden.
Pel de knoflook en pers 'm.
Doe 'm met het kookvocht van de mosselen in een pannetje en breng het aan de kook. Laat het inkoken tot de helft.
Voeg de room toe en laat het indikken (opgelet, laat de saus niet meer koken!).
Is de saus te dun, gebruik dan evt. een beetje sausbinder.
Breng het geheel op smaak met peper en evt. een klein beetje zout.
Overgiet de mosselen met de saus en schep het geheel om.
Werk het gerecht af met gehakte peterselie.

Tip:

Lekker met frietjes of met brood.

Mosselpotjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Het internationaal kookboek (Marine)

Ingrediënten

3 el broodkruim
75 g boter
1 tn knoflook
200 g mosselen,
gekookte mosselen
(eventueel uit
diepvries)
1 mp paprikapoeder
- peper
2 el peterselie,
fijngeknipte
- stokbrood
1½ tl tomatenpuree
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng de zachte boter met alle overige ingrediënten (behalve de mosselen).

Verdeel de helft van het botermengsel over 4 ovenvaste potjes (soufflépotjes) en leg hier de (ontdooide) mosselen op en vervolgens de rest van de boter.

Laat de mosselen in de hete oven gratineren en door en door warm worden.

Serveer met stokbrood.

Mosselspiesjes 'Sylt'.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ManInDeZorg.nl

Ingrediënten

- brood, wit, geroosterd
- chilipeper
½ citroen, sap van
100 g garnalen, grote of
shrimps uit de diepvries
400 g mosselen,
gekookte
3 el olie
- sojasaus, scheutje
50 g spek, doorregen
12 zilvertuitjes
- zout

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

Bereiding.

Snijd het spek in smalle repen.
Rijg de mosselen om en om met de
garnalen, de uitgelekte zilvertuitjes en de
spekrepen aan de grilleerpennen.
Bestrijk de spiesen met een marinade van
sojasaus, citroensap en olie.
Leg ze onder de grill en draai ze eenmaal om.
Kruid met zout en wat chilipeper na en geef er
geroosterd witbrood bij.

Noedelsoep met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2004, Carta

Ingrediënten

2 bouillontabletten, vis-
2 pk garnalen, roze
1½ zk noodles, wok-
3 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, rode
1 peper, rode
1 zk roerbakmix,
Oosterse
4 el saus, vis-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de peper heel fijn.
Verhit de olie in een soeppan.
Fruit de paprika en de peper 3 min.
Voeg de roerbakmix toe en bak het geheel al roerend 5 min.
Voeg de bouillontabletten en 1¼ l water toe.
Breng de soep aan de kook.
Voeg de noodles en de garnalen toe en verwarm het geheel door en door.
Breng de soep op smaak met de vissaus, zout en versgemalen peper.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Pasteitje met romige Hollandse garnalen.



Menugang: Amuse-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb, VisRecepten.nl, Wendy van de Geest

Ingrediënten

239 g Boursin Knoflook & Fijne Kruiden
50 g dille
200 g garnalen, Hollandse
4 pasteibakjes
30 ml room, slag-
1 sjalot

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het sjalotje fijn.
Verwarm de pasteitjes volgens de verpakking.
Fruit het sjalotje aan op laag vuur tot ze glazig zijn.
Voeg de Boursin Knoflook & Fijne Kruiden toe, roer alles door elkaar en verwarm het 1 min.
Voeg een scheutje slagroom toe, doe de garnalen erbij en warm dit heel kort mee.
Vul de pasteitjes en werk ze af met dille.

Romige zalmtartaar met coquille en limoengras.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo.nl

Ingrediënten

2 stl citroengras
8 coquilles
10 g dille, verse
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
50 ml room, slag-
125 ml room, zure
1 el sap, limoen-
50 g zalm, gerookte
200 g zalmfilet



Bereiding:

Snijd de zalmfilet en de gerookte zalm met een scherp mes in heel fijne blokjes.

Hak de dille.

Meng de zalm met ¼ el dille, 2 el olijfolie, limoensap en breng het op smaak met peper en evt. zout.

Klop de slagroom op en meng deze met de zure room.

Roer er de rest van de dille door en breng ook dit op smaak.

Verdeel de zalm en schep er 1 el dilleroom op. Verwijder het buitenste blaadje van het citroengras, snijd er het dunne uiteinde af en halveer ze in de lengte.

Snijd er een puntje aan en prik op elk 'spiesje' 2 coquilles.

Bak ze aan elke kant 1 min. in een pan met olijfolie en breng ze op smaak met wat peper. Leg het spiesje op de dilleroom.

Tip:

Schenk er een glas "Mannenliefde" bij.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 321

Eiwit: 21,4 g

Koolhydraten: 2,2 g

w/v suikers: 1,7 g

Natrium: - mg

Vet: 24,3 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 11,1 g

Vezels: 0 g

Groente: - g

Zout: 0,7 g

Salade met krab en ei.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 citroen
4 eieren, hardgekookte
100 g krab, uit blik, in eigen nat
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
20 ml room, tot 15% vet
1 zk rucola
4 stgl selderij
4 tomaten
250 g yoghurt, magere, 0% vet
- zout

Bereiding.

Snijd de eieren in vieren.

Meng de yoghurt, room en geraspte schil van de citroen en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de paprika's, selderijstengels en tomaten in stukjes.

Doe de groenten met het krabvlees bij de yoghurtdressing en laat 15 min. trekken in de koelkast.

Roer de rucola met de eieren door de salade en serveer.

18

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Sambal goreng mossel - hete mosselen.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Salamat makan

Ingrediënten

2 tn knoflook,
fijngesneden
1 tl laos
1 zk mosselen, verse (2
kg - nog in schelp)
- nootmuskaat
- olie, sla-
- peper
1 st prei, in ringen
- sambal
1 bs selderie, schone (6
á 8 st.)
1 tomaat, grote, in
stukjes
1 ui, grote, in ringen
2 uien, grote,
fijngesneden
- zout

Bereiding.

Was de mosselen.
Kook de mosselen in wat water met de
uienringen, wat prei en de hele selderie.
Haal de mosselen, indien gaar, uit de schelp.
Laat de mosselen uitlekken.
Fruit de knoflook, de stukjes ui en de stukjes
tomaat en sambal naar smaak in wat slaolie.
Voeg de mosselen er aan toe en maak af naar
smaak.
Serveer de mosselen bij witte rijst of gewoon
bij de borrel.

19

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

Schrobbelèr gamba's.



Menugang: Hapje,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Schrobbelèr

Ingrediënten

**12 gamba's, ongepelde
(ontdood)**

Voor de saus:

**1 tn knoflook
1 sch olie, zonnebloem-
1 bs peterselie
200 ml room, koks-
100 ml Schrobbelèr
½ sinaasappel, sap van
1 ui, zoete**

Voor de opmaak:

**1 ciabatta- of stok-
brood, versgebakken
- peper, versgemalen
- zout**

Bereiding.

Kies voor gamba's waarvan het darmkanaal al is verwijderd of knip de staarten anders langs de rug open en snijd het vlees lichtjes in.

Verwijder dan met een scherp mesje het darmkanaal.

Maak de ui schoon en snipper fijn.

Snijd de peterselie fijn en pers de knoflook uit.

Verwarm een scheutje olie in een bakpan en fruit er de ui met de peterselie in.

Zet het vuur hoger en voeg de gamba's toe.

Laat bakken tot ze beginnen te kleuren en voeg dan de knoflook toe.

Blus het geheel af met de koksroom en de Schrobbelèr.

Voeg het sinaasappelsap toe.

Laat het geheel zachtjes inkoken.

Breng evt. nog op smaak met zout en versgemalen peper.

Serveer de hete gamba's in de saus met het gesneden brood.

Gebruik het brood om lekker in de saus te dippen.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AntilliaanseKeuken.nl

Ingrediënten

3 aardappelen, in
blokjes
8 garnalen, grote,
gepelde
1 kg kabeljauwfilet
(vers of diepvries)
2 limoenen (of
citroenen)
2 bl oesters*
(verkrijgbaar bij de
Antilliaanse Toko's)
2 el olie
250 g soepgroente
2 tomaten, grote, in
blokjes
5 visbouillontabletten
2½ l water

*verkrijgbaar bij de
Antilliaanse Toko's

Bereiding.

Bak de soepgroente in de olie glazig.
Voeg de tomaten, het water en 4
visbouillontabletten toe en laat de soep aan de
kook komen.
Schep het schuim eraf tot er geen schuim meer
te voorschijn komt.
Voeg de aardappelen toe en kook de soep tot de
aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de vis en de garnalen toe en kook die
ca. 7 min. (tot ze net gaar zijn).
Doe evt. het resterende tablet in de soep en
voeg er als laatste de oesters bij.
Ze mogen niet lang mee koken, anders vallen
ze uit elkaar.
Serveer de soep met de in partjes gesneden
limoen (of citroen).

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mistrix-recepten.nl

Ingrediënten

200 g bloemkool
150 g chorizo
200 g garnalen,
(Noorse)
4 el olie (of vloeibare
boter)
1 paprika, gele, kleine
1 paprika, groene,
kleine
1 paprika, rode, kleine
- peper, versgemalen
- tijm
½ blj tomaatblokjes (à
400 g) (of 2 tomaten in
blokjes)
1 ui, grote
- zout

Bereiding.

Pel de ui en snijd deze overdwars in schijfjes. Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.
Snijd de chorizo (stukje) in kleine blokjes en de bloemkool in kleine roosjes.
Verhit de olie of boter in een wok of hapjespan en roerbak de ui, de paprikareepjes en de bloemkoolroosjes ± 3 min.
Voeg de chorizo toe en bak deze ± 2 min. mee.
Voeg de tomaatstukjes met het vocht toe.
Voeg tijm, zout en versgemalen peper naar smaak toe.
Laat het gerecht ± 2 min. sudderen.
Schep er dan de garnalen door en warm het gerecht nog 1 min. zachtjes op.

Tips:

- Lekker met rijst.
- Deze schotel wordt extra feestelijk als u er ook gekookte mosselen en stukjes kabeljauwfilet aan toevoegt. Ga dan uit van de volgende hoeveelheden: 75 g chorizo, 200 g kabeljauwfilet in blokjes, 100 g Noorse garnalen en 100 g gekookte mosselen. Voeg de kabeljauwblokjes samen met de chorizo toe en de mosselen samen met de garnalen.

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

Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

40 g boter, zoute
2 blk bouillon, groente-
1 citroen, geraspt en uitgeperst
1 tn knoflook, fijn-gesneden
2 kreeften
- olie, olijf-
- peper
40 g peterselie, grof-gesneden
1 sjalot, gesnipperd
450 g soep, kreeften
100 g spinazie, baby-
400 g tagliatelle

Bereiding.

Laat de kreeften ontdooien in de koelkast.
Fruit de knoflook en sjalot aan in een scheutje olijfolie en blus met de kreeftensoep.
Laat de soep 20 min. op laag vuur inkoken en voeg de babypinazie toe.
Breng een grote pan met 3 l water aan de kook. Voeg hier de bouillonblokjes aan toe.
Kook vervolgens de tagliatelle in een pan volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente.
Giet af en meng de helft van de zoute boter door de pasta.
Zet e tagliatella apart met een deksel op de pan.
Leg de hele kreeften in de pan met bouillon en warm ze ca. 2 min. op.
Neem de kreeften met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een plank.
Zet de punt van een groot scherp mes precies in het gleufje tussen de ogen van de kreeft.
Snijd de kreeften in de lengte doormidden.
Haal wat er in het hoofd en lijf zit eruit.
Verdeel de rest van de boter in kleine vlokjes over het kreeftvlees.
Meng de kreeftsaus door de tagliatelle en verdeel die over 4 diepe borden.
Leg een halve kreeft op ieder bord en garneer met peterselie, verse peper en citroenrasp en -sap.

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

Thaise mosselen met limoen.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Thaise

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 cm gember
400 g groenten, wok-,
Thaise
2 tn knoflook
4 tk koriander
2 limoenen
400 ml melk, kokos-
3 kg mosselen
1 el pasta, curry-, rode
300 g rijst, witte

Bereiding.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Schrap de schil van de gember en snijd de gember fijn.

Rasp de schil van 1 limoen en pers de vrucht uit, snijd de andere limoen in parten.

Ris de blaadjes van de koriander.

Verhit een wok met 2 el zonnebloemolie en bak de knoflook, de gember, de rode currypasta en de wokgroenten gedurende 4 min.

Voeg de kokosmelk, de limoenrasp, het limoensap, de helft van de koriander en de mosselen toe.

Kookhet geheel nog ca. 7 min. (tot de mosselen open zijn).

Breng intussen een pan met water aan de kook en kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Giet de rijst af.

Verdeel de rijst over de borden, schep de mosselen met de groente op de rijst.

Garneer de borden met de limoenparten en de rest van de koriander.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 735

Eiwit: 41,6 g

Koolhydraten: 83,3 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 25,2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 23,7 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tom yum goong soep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische, Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: WahNamHong.nl

Ingrediënten

1 l bouillon
1 bl champignons, stro-
(straw mushrooms)
1-2 el chilipasta, Thaise,
rode
2 chilipepers, rawit-,
verse, in ringen
gesneden
2 stl citroengras
12 garnalen
2 tn knoflook, fijngehakt
2 korianderwortels
1 stj laos, geraspt
1 limoen
4 limoenblaadjes
2 el saus, vis-

Bereiding.

Breng in een ruime pan de bouillon aan de kook.
Hak de onderste gedeeltes van de citroengras fijn.
Voeg deze samen met de overgebleven stengels citroengras, de limoenbladeren en de korianderwortels.
Breng het aan de kook.
Snijd de champignons in plakjes of doormidden. Zet het vuur lager zodra de soep kookt.
Voeg de knoflook, de laos, de chilipeper, de champignons en de vissaus toe.
Roer het goed door en laat het 3 min. zachtjes koken.
Voeg de garnalen toe en laat deze zachtjes meekoken tot ze roze zijn (ca. 3 min.).
Zet het vuur uit en proef de soep.
Breng de soep op smaak met de chilipasta (zoek naar een evenwicht van zout, zuur en pittig).
Voeg, als de soep niet zout of smaakvol genoeg is, dan 1 el of meer vissaus toe.
Voeg, indien de soep te zuur is, een beetje suiker toe.
Voeg, als de soep te pittig is (Tom Yum hoort beetje pittig te zijn!), dan een beetje kokosmelk toe.
Voeg, als de soep te zout is, dan nog een scheutje limoensap toe.
Schep de soep in kommen en strooi indien gewenst een paar blaadjes koriander en extra chilipepers over.

Tips:

- Gebruik garnalen met kop en schil. Snijd de koppen af en bak deze in de pan, voordat je de kippenbouillon toevoegd. Gebruik voor extra pittigheid 1 verse chilipeper, in ringen gesneden.
- Wil je een romige soep proberen, voeg dan op het einde een scheutje kokosmelk toe aan de soep.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tong met een mousseline van Hollandse garnalen en witbier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Visculinair, Visrecepten.nl

Ingrediënten

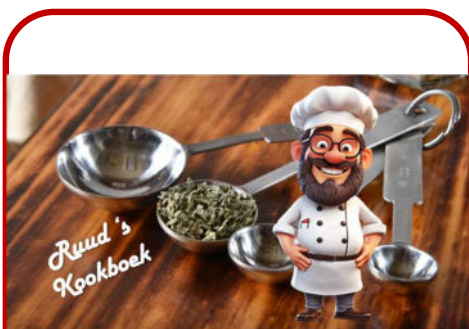
1 bs asperges, groene
1 dl bier, wit-
110 g boter
2 el boter, bak-
½ citroen, sap van
2 eidooiers
80 g garnalen,
Hollandse, gepelde
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
8 tomaatjes kers-
4 tongfilets
2 strnk witlof
- zout

Bereiding.

Kook de asperges 'al dente' in gezouten water gedurende 5 min. en houd ze warm.
Snijd de witlof julienne en maak ze aan met wat zout, versgemalen peper en citroensap.
Laat het witbier inkoken tot minder dan de helft.
Voeg de eidooiers toe en klop ze op een zacht vuur tot een mooi en vooral stevig schuim.
Roer de gesmolten boter door de saus.
Brenge de saus op smaak met zout, peper en citroensap.
Voeg de garnalen toe en schep ze er voorzichtig door.
Bak de tongfilets om en om in een ruime pan met de boter, brenge ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Laat ondertussen de kerstomaatjes poffen in hete olijfolie.
Schik de visfilets op warme borden, leg er de asperges en witlof langs, lepel de saus er rond en garneer ze met een kerstomaatje.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
fj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24