



## **Inhoudsopgave.**

- 1. Atlantische zalm uit de oven**
- 2. Blinde vink van kabeljauw en spek in een kooljasje.**
- 3. Gebakken kabeljauw met tomaten**
- 4. Gebakken mosselen met paprika en ui**
- 5. Gebakken prei met zalm**
- 6. Gegrilde zalm met gemarineerde komkommer**
- 7. Gerookte forelpaté**
- 8. Gerookte zalm met citroenfettucine**
- 9. Geroosterde sint-jakobsvruchten met gekruide aardappelen**
- 10. Geroosterde sint-jakobsschelpen met gekruide aardappelen.**
- 11. Gestoomde vis met verse gember**
- 12. Gegrilde tonijntournedos met wijn**
- 13. Kabeljauw in een kruidenkorstje**
- 14. Kabeljauw met zomerse groenten en pasta**
- 15. Kabeljauwfilet in groentekorst.**
- 16. Kedgeree**
- 17. Kruidige gamba's en tomaten**
- 18. Oesters met dragonboter**
- 19. Paling in bier**
- 20. Pannetje van zonnevis met broccoli**
- 21. Roodbaars uit de oven**
- 22. Scampi's met citroengras**
- 23. Scampi in 't groen**
- 24. Sint-Jakobsvruchten, appelmarmelade met vanille**
- 25. Tongfilets met mosterd**
- 26. Visfilet met tomaten**
- 27. Vispannetje met zalm en kabeljauw**

## Atlantische zalm uit de oven

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

16 kerstomaatjes, gehalveerd

150 gr verse, rijpe ananas, in stukjes

4 zalmfilets van 200 gr, met vel

2 el balsamicoazijn

100 gr rucola of jonge spinazie

4 el basilicum, in reepjes gescheurd



### **Bereiding**

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Schep de kerstomaatjes en de ananas door elkaar

2. Bekleed een bakplaat met een stuk aluminiumfolie dat groot genoeg is om de vier zalmfilets in te pakken. Leg de zalmfilets op de folie en bestrooi ze met peper en zout. Verdeel het tomaat-ananasmengsel over de filets. Meng de balsamicoazijn en de olijfolie en druppel dit over de zalm. Vouw het pakketje met de vis dicht en leg het 20-25 min. in de voorverwarmde oven, of tot de zalm doorzichtig maar nog wel sappig is.

3. Maak een bedje van rucola in het midden van elk bord. Haal de zalmfilets uit de folie en leg ze op het bedje. Schep het tomaat-ananasmengsel erover, besprenkel ze met wat kookvocht en bestrooi ze tot slot met basilicum.

## Blinde vink van kabeljauw en spek in een kooljasje.

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	<a href="http://kookjuffertje.skynetblogs.be/">http://kookjuffertje.skynetblogs.be/</a>			Sterren	3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

- \* 600 gr kabeljauwhaasje
- \* 1 plak spek van 1 cm dikte, in reepjes gesneden
- \* 4 geblancheerde koolbladeren
- \* 400 gr knolselderij, geschild en in blokjes gesneden
- \* 2 dl groentebouillon
- \* 4 el olijfolie
- \* 2 uien, gepeld en fijn gesnipperd



### **Bereiding**

1. Snijd de kabeljauw in 4 stukken
2. Verdeek het spek over de 4 stukken vis en leg ieder stuk op een koolblad
3. Rol het blad op en bind met keukentouw vast
4. Leg de blinde vinken in een ovenschotel
5. Doe de knolselderijblokjes erbij en giet de bouillon erover
6. Lepel de olie erover
7. Breng op smaak met de uisnippers en bak gedurende 12 min. in een voorverwarmde oven van 175 °C
8. Begiet enkele malen met het kookvocht voor een mooie kleur
9. Dien goed warm op

## Gebakken kabeljauw met tomaten

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

- \* 2 tl olijfolie
- \* 1 ui gesnipperd
- \* 2 teentjes knoflook
- \* 450 gr tomaten, ontveld, zonder zaadjes en in blokjes
- \* 1 tl tomatenpuree
- \* 4 el droge witte wijn
- \* 4 el gehakte peterselie
- \* 4 moten kabeljauw
- \* 2 el gedroogde broodkruimels
- \* peper en zout
- \* gekookte nieuwe aardappelen
- \* een mengeling van salades



### ***Bereiding***

1. Verwarm de oven voor op 190 °C. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de uien onder af en toe roeren 5 min. Voeg de knoflook, de tomaten, tomatenpuree, wijn en zout en peper toe en roer alles goed door.
2. Breng de saus even aan de kook, zet dan het vuur lager en kook de saus onafgedekt 15-20 min. onder af en toe roeren totdat hij indikt. Roer de peterselie erdoor.
3. Vet een ovenschaal in, leg de moten kabeljauw erin, en verdeel de tomatensaus over de vier stukken. Strooi er broodkruimels over.
4. Bak de vis 20-30 min. in de oven en bedruip hem af en toe met de saus tot de vis gaar is en de broodkruimels goudbruin zijn. Serveer hem heet met nieuwe aardappelen en een groene salade.

## Gebakken mosselen met paprika en ui

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Zeevruchten

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

600 gr gekookte mosselen, zonder schelp.

2 el olie

1 rode paprika

1 gele paprika

1 grote ui

1 bosje bieslook

2 knoflookteentjes

2 el italiaanse kruiden



### ***Bereiding***

1. Snijd de paprika's in blokjes. Hak de ui. Knip de bieslook fijn.
2. Verhit de olie in een pan en stoof de paprika en de ui. Bestrooi met italiaanse kruiden, doe de mosselen erbij en voeg de geperste knoflook toe.
3. Laat nog even stoven en bestrooi net voor het opdienen met de bieslook.

## Gebakken prei met zalm

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 gewassen preien

4 lenteuitjes

10 draadjes saffraan

1 el kappertjes

2 el boter

1 el olijfolie

4 zalmfilets



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180°C. Snij de prei en lentui in korte stukjes en doe deze met de saffraan, kappertjes, oter en 185 ml water in een ovenschaal. Dek af met aluminiumfolie en bak 1 uur.

Verhit een pan op hoog vuur en doe er de olijfolie in. Bak de zalm 2 min. op het vel en draai om. Dek af, temper het vuur en bak nog 3 min.

Leg de zalm op de borden en schep er de gebakken prei bij.



## Gegrilde zalm met gemarineerde komkommer

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	<a href="http://kookjuffertje.skynetblogs.be/">http://kookjuffertje.skynetblogs.be/</a>			Sterren	3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

4 zalmfilets, elk 200 gr

1 el sesamololie

zwarte peper en zout

Gemarineerde komkommer:

1 komkommer

2 tl zout

4 el rijstwijnazijn

3 el fijne suiker

1 rode spaanse peper, zaadjes verwijderd en fijngesneden

3 cm verse gember, geschild en geraspt



### **Bereiding**

Halveer de komkommer over de lengte, schep de zaadjes uit, en snijd het komkommervlees in blokjes van 1 cm dikte. Doe het zout, de rijstwijnazijn, suiker, Spaanse peper en gember in een kom, voeg 4 el water toe en meng goed. Giet over de komkommer en laat intrekken.

Bestrooi de zalmfilets met de sesamololie en breng op smaak met peper en zout. Leg de vis met de kant van het vel op een voorverwarmde grillpan en gril 4 min. Keer de zalm om en gril nog nog 1 min.

Haal uit de pan, en laat even rusten, dien dan op met de gemarineerde komkommer en een knapperige salade.



## Gerookte forelpaté

---

Menugang Voorgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

\* 400 gr gerookte forel

\* 1 ei-dooier

\* 2 tl mostardpoeder

\* 2 tl azijn

\* 1 el citroensap

\* 80 ml olijfolie



### ***Bereiding***

1. Verwijder het vel en de graten van de forel. Verdeel hem in grote stukken.
2. Pureer de eidooier, de azijn, de mostard en het citroensap tot een gladde massa. Laat de keukenrobot aan staan en voeg langzaam en in een dunne straal de olijfolie toe. Voeg de forel toe en pureer het mengsel glad.
3. Doe het mengsel in een patékommetje en zet weg in de koelkast.

## Gerookte zalm met citroenfettucine

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

200 g fettuccine

2 eetlepels olijfolie

snuffje saffraan of koenjit

2 teentjes knoflook, geplet

1 theelepel citroenschil

80 ml citroensap

1 eetlepel suiker

250 ml kippenbouillon

300 g groene asperges

4 lente-uitjes, in plakjes

100 g zongedroogde tomaatjes, in stukjes

300 g gerookte zalm of gerookte zeeforel, in grote stukken  
getrokken

200 g jonge spinazieblaadjes, gewassen

50 g pijnboompitten, geroosterd

10 g verse dille

geplette zwarte peper naar smaak



### **Bereiding**

1. Kook de fettuccine in een grote pan flink kokend water 'al dente' (gaar, maar met nog wat beet). Laat hem goed uitlekken.

2. Doe olijfolie, saffraan of koenjit, knoflook, citroenschil en -sap, suiker en bouillon in een kom en roer het door elkaar. Verhit het mengsel langzaam in een grote koekenpan met antiaanbaklaag.

3. Snijd de asperges in stukjes van 4 cm en laat ze pruttelen tot ze heldergroen en net gaar zijn. Voeg lente-uitjes, tomaten en fettuccine toe en schep dit voorzichtig door tot het doorgewarmd is. Neem de pan van het fornuis en schep voorzichtig de gerookte zalm of forel, spinazie, pijnpitten en dille erdoor. Breng het op smaak met geplette zwarte peper en dien het meteen op.

## Geroosterde sint-jakobsruchten met gekruide aardappelen

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Zeevruchten

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

12 grote sint-jakobsvruchten

1 el olijfolie

peper en zout

500 gr geschilde aardappelen

1 el olijfolie

25 gr ontpitte en grofgehakte zwarte olijven

1 el fijngehakte bladpeterselie

truffelolie



### ***Bereiding***

Kook de aardappelen net gaar in een pan kokend water met een snuifje zout. Giet het water af en prak de aardappelen met een vork tot grove brokken. Voeg de olijven, de olijfolie, peterselie, en eventueel enkele druppels truffelolie en peper en zout naar smaak toe, en meng goed.

Doe de sint-jakobsschelpen in een kom, voeg de olijfolie en peper en zout toe. Gril de sint-jakobsvruchten 1 min aan iedere kant op een voorverwarmde grillpan.

Doe een portie aardappelen op een bord en leg de sint-jakobsvruchten erbovenop en besprenkel met wat truffelolie.

## Geroosterde sint-jakobsschelpen met gekruide aardappelen.

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	<a href="http://kookjuffertje.skynetblogs.be/">http://kookjuffertje.skynetblogs.be/</a>			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

- \* 12 grote sint-jakobsschelpen, zonder koraal
- \* 1 el olijfolie
- \* peper en zout

Gekruide aardappelen:

- \* 500 gr aardappelen geschild
- \* 1 el olijfolie
- \* 25 gr ontpitte zwarte olijven
- \* 1 el fijngehakte peterselie
- \* enkele druppels truffelolie
- \* peper en zout



### ***Bereiding***

1. Kook de aardappelen net gaar in een pan kokend water met een snuifje zout. Giet het water af, en prak ze met een vork tot grove stukken. Voeg de olijfolie, olijven, peterselie, eventueel enkele druppels truffelolie en peper en zout toe, en meng goed.
2. Doe de sint-jakobsschelpen in een kom, voeg olijfolie en peper en zout toe. Gril de sint-jakobsschelpen 1 min. aan iedere kant op een voorverwarmde grillpan. Doe ze op een bord en laat even rusten.
3. Rangschik een portie aardappelen op ieder bord, leg de sint-jakobsschelpen erbovenop en besprenkel met wat truffelolie.

## Gestoomde vis met verse gember

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	<a href="http://kookjuffertje.skynetblogs.be/">http://kookjuffertje.skynetblogs.be/</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

4 roodbaarsfilet

3 lente-uitjes, diagonaal fijngesneden

stukje jonge gember van 4 cm, in dunne sliertjes gesneden

80 ml arachideolie

partjes citroen



### **Bereiding**

1. Breng een ruime pan water aan de kook en doe er een stoommandje in.
2. Stoom de vis gaar.
- 3 Doe intussen de lente-ui en de gember in een metalen pan. Verhit de arachideolie in een pan tot hij begint te roken. Giet voorzichtig de hete olie over de gember en de lente-ui en laat de olie de smaken absorberen.
4. Leg de vis op voorverwarmde borden en schep er de gemberolie over.
5. Serveer met partjes citroen en gestoomde witte rijst.

## Gregrilde tonijntournedos met wijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	<a href="http://kookjuffertje.skynetblogs.be/">http://kookjuffertje.skynetblogs.be/</a>			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

- \* boter: 150 gram
- \* 1 broccoli
- \* 2 dopjes van saffraan
- \* visfumet: 0,50 blokje
- \* rode paprika
- \* 4 sjalotten
- \* laurier blaade
- \* 1 blikje maïs
- \* peper en zout
- \* langkorrelrijst: 250 gram
- \* tijm
- \* witte wijn: 2 dl
- \* tonijntournedos: 4



### ***Bereiding***

1. Kook de rijst 20 minuten in gezouten ziedend water. Bereid de groenten : was en kook de broccoli in gezouten ziedend water, dompel de paprika in heet frituurvet om het vel eraf te halen; snijd deze groenten dan in blokjes van 3 mm en laat de maïskorrels uitlekken.
2. Kruid de tournedos, smeer ze in met olie en grill ze.
3. Giet de witte wijn en de visfumet in een kookpot, voeg de tijm, laurier en fijngehakte sjalotten toe. Kruid met peper, zout, saffraan en laat tot 1/3 van het volume inkoken.
4. Zeef de bekomen vloeistof en klof er de zachte boter door. Indien nodig, nog wat kruiden.
5. Meng de groenten door de rijst, verwarm indien nodig en dien onmiddellijk op.

## Kabeljauw in een kruidenkorstje

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

2 el korianderzaadjes

2 el kummel

1 1/2 el zeezout

1 teentje knoflook

bladpeterselie

2 el olijfolie

4 kabeljouwfilets van 200 gr.

2 el lichte olijfolie

aardappelpuree

partjes citroen



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 180°C.

Strooi de korianderzaadjes en de kummel op een bakplaat en rooster ze 2 min. in de oven. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen. Stamp ze in een vijzel fijn met zout en een royale hoeveelheid zwarte peper.

Voeg knoflook, peterselie en extra vergine olijfolie toe. Wrijf dit alles tot een dikke pasta.

Spoel de kabeljauwfilet af en dep droog. Verdeel het kruidige mengsel over de visfilet en wrijf het met de bolle kant van een lepel uit over de bovenkant, zodat er een korst ontstaat.

Verhit de lichte olijfolie in een grote ovenvaste braadpan. Leg de filets, op de korst, in de hete olie. Bak ze 1 min., draai ze om en bak ze nog 1 min.

Zet de pan 5 min. in de oven. Haal de visfilets eruit en serveer met aardappelpuree.

Garneer eventueel met partjes citroen.



## Kabeljauw met zomerse groenten en pasta

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 bot witte en groene asperges

1 venkel

1 rode paprika

250 gr. tomaten

200gr. peultjes

1 courgette

4 moten kabeljauw

zwarte tagliatelli

olijfolie

1 plak lasagne

groene kruiden

visbouillon



### **Bereiding**

1. De pasta beetgaar koken.

2. De groenten wassen en stukjes snijden en alles apart beetgaar koken, de paprika in schijven snijden en bakken in wat boter.

3. Paprikasaus bereiden (cutteren en zachtjes olijfolie toevoegen)

4. Groene kruidensaus bereiden (cutteren en zachtjes olijfolie toevoegen)

5. De kabeljauw zachtjes pocheren in visbouillon.

6. De gekookte lasagne in ruitvorm snijden.

7. Wat olijfolie opwarmen, hierin de groenten en de pasta mengen, de smaken laten harmoniseren, lichtjes kruiden naar smaak .

8. De groenten- en pastamengeling midden op het bord schikken, hierop de kabeljauwmoot en versieren met de paprikaringen rondom komt de saus en het ruitje van lasagne.

## Kabeljauwfilet in groentekorst.

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

- \* 600 g. kabeljauwfilet
- \* 2 eetlepels losgeklopt ei
- \* 2 eetlepels slagroom
- \* 50 g. prei
- \* 50 g. wortel
- \* 50 g. ui
- \* 2 eetlepels gehakte peterselie
- \* 50 g. gesmolten boter
- \* 12 vastkokende aardappelen
- \* 2 eetlepels gesneden bieslook
- \* 25 g. boter
- \* zout en versgemalen witte peper



### **Bereiding**

1. Draai de 150 gram kabeljauw samen met het ei en de slagroom in een keukenmachine snel tot een fijne massa. Kruid de overige stukken vis met peper en zout en besmeer ze met het kabeljauw-slagroommengsel. Haal de kabeljauw vervolgens aan beide zijden door het fijngesneden groentemengsel. Laat de kabeljauw daarna ca. 10 minuten opstijven in de koelkast.
2. Leg de kabeljauw daarna op een bakplaat bedekt met vetvrij papier en ingesmeerd met de helft van de gesmolten boter. Besprenkel het geheel met de overige gesmolten boter en zet het gerecht daarna 15-20 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
3. Kook in de tussentijd de aardappels gaar met wat zout. Giet ze daarna af en schud ze om met een klontje boter en bieslook. Neem de vis uit de oven en verdeel deze voorzichtig over de voorverwarmde borden. Schep het braadvocht over de vis en schep de aardappelen rondom en serveer meteen.

## Kedgerree

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

- \* 1 eetlepel palntaardige olie
- \* 1 bruine ui
- \* 1 eetlepel milde currypasta
- \* 3 kopjes gekookte witte langekorrelrijst
- \* 400 gr roze zalm uit blik
- \* 60 ml room
- \* 1 hardgekookt ei
- \* 2 eetlepels gehakt peterselie



### **Bereiding**

1. Verwarm de olie in een grote steelpan. Roerbak de uit tot hij zacht is. voeg de currypasta toe en roer tot het mengsel geurt. Roer de rijst, zalm en room erdoor en blijf roeren tot het mengsel warm is.
2. Snijd het ei in partjes en schep ze voorzichtig door de kedgerree. Bestrooi met peterselie en serveer.

## Kruidige gamba's en tomaten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	<a href="http://kookjuffertje.skynetblogs.be/">http://kookjuffertje.skynetblogs.be/</a>			Sterren	3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 el olijfolie

1 tl komijnzaad

2 grote groene pepers, zonder zaadjes en fijngehakt

1 tl kurkuma

250 gr gehalveerde kerstomaatjes

16 grote rauwe gepelde gamba's, met staart

125 ml kokosmelk

1 handvol basilicum



### **Bereiding**

1. Verhit de olijfolie in de pan op hoog vuur en doe er komijnzaad, pepers en kurkuma in.
2. Draai het vuur naar halfhoog, doe er na 1 min. de tomaten bij en bak nog één min..
3. Voeg de gamba's toe en bak 2-3 min. aan elke kant of tot ze roze zijn en opkrullen. Haal ze uit de pan en hou ze apart.
4. Giet de kokosmelk in de pan, kruiden met zeezout en peper en laat 1 min. sudderen.
5. Schik intussen de gamba's op de borden. Schep er de saus over en de basilicum. Serveer met gestoomde witte rijst.

## Oesters met dragonboter

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	<a href="http://kookjuffertje.skynetblogs.be/">http://kookjuffertje.skynetblogs.be/</a>			Sterren	3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 teentje knoflook,geperst

2 el dragonblaadjes

12 blaadjes dargon ter garnering

75 gr boter

12 grote Zeeuwse Oesters

grof zout



### **Bereiding**

Roer de knoflook en de dragonblaadjes door de boter en breng op smaak met een beetje zout en peper. Bewaar de boter afgedekt in de koeling tot gebruik.

Leg de oesters op het rooster van een hete barbecue. Wacht tot de schelp zich na 3-5 min. opent en haal de warme oesters met een keukenhandschoen van de barbecue.

Laat het vocht eruit lopen en verwijder de deksel van de schelp door de oester met een mes van de deksel los te steken.

Doe een beetje dragonboter bij de oester in de schelpbodem en plaats de oester terug op de barbecue zodat de boter smelt.

Serveer de oesters in een schaal met grof zeezout met wat versgemalen peper uit de molen.

Garneer ze met een beetje dragon.

## Paling in bier

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

- \* 700 gr paling
- \* 4 sjalotten
- \* 2 teentjes knoflook
- \* 2 eierdooiers
- \* 1 el bloem
- \* 0,5 l pilsbier
- \* 4 el olijfolie
- \* 3 el vers gehakte peterselie
- \* peper en zout



### ***Bereiding***

1. Maak de paling schoon, ontvel hem en snijd hem in stukken. Spoelen en droogdeppen.
2. Pel de knoflook en de sjalotten en hak ze fijn.
3. Verhit de olijfolie in een ruime pan en bak er de paling in tot ze aan beide kanten goudbruin gekleurd zijn.
4. Strooi de bloem, peper en zout, de fijngesnipperde sjalotten knoflook overheen. Giet er tensloote het bier bij.
5. Laat alles onder regelmatig roeren gedurende 10 min. stoven. Haal de pan van het vuur en laat 3 min. afkoelen. Meng er de eidooiers en de peterselie door en verdeel alles over verwarmde borden. Serveren met frietjes of stokbrood.

## Pannetje van zonnevis met broccoli

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

- \* 1kg zonnevisfilet
- \* 1 broccoli
- \* 1 blik tomatenstukjes of 400 gr verse tomatenstukjes
- \* 1 kippebouillonblokje
- \* 6 dl melk
- \* 5 el boter
- \* 45 gr bloem
- \* 1 kl paprikapoeder
- \* peper en zout



### **Bereiding**

1. Verhit 2 el boter in de pan en bak de stukjes vis 1 min. aan beide kanten
2. Voeg de broccoliroosjes toe en het bouillonblokje. Voeg de melk toe en kruid met het paprikapoeder, peper en zout
3. Dek de pan af en laat ongeveer 10 min. sudderen. Voeg de blokjes tomaten toe en laat even meekoken. Schep de stukjes vis uit de pan en hou ze warm. Giet de groentjes door de zeef en vang het vocht op.
4. Smelt de rest van de boter en roer er de bloem door. Laat even bakken en doe er al roerend het kookvocht bij, tot u een gladde saus bekommt. Schep er voorzichtig de groenten door en verwarm nog effen.
5. Opdien met gestoomde aardappels.



## Roodbaars uit de oven

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type Ovenschotel

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 pers.

4 doradefilets

2 aardappelen

2 tomaten

1 rode paprika

2 tenen knoflook

olijfolie

grof zeezout

2 glazen witte wijn



### ***Bereiding***

Spoel en droog de schoongemaakte vis en leg hem op de bakplaat

Omgeef hem met de in plakjes gesneden aardappel, tomaat en paprika en bedek hem met schijfjes knoflook

Bestrooi met grofzout en besprenkel met olijfolie en schuif de vis in de oven op 180°.

Blus na ongeveer 20 min. met de witte wijn en laat de vis bij een verlaagde temperatuur nog ongeveer 40 min. garen

## Scampi's met citroengras

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	<a href="http://kookjuffertje.skynetblogs.be/">http://kookjuffertje.skynetblogs.be/</a>			Sterren	3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

3 soeplepels olie

2 teentjes knoflook

2 takjes citroengras

1 pakje Thai mild curry

100 gr okra's

1 schaaltje minimaïs

20 cl water

1 boeketje koriander

Thaise rijst

24 grote scampi's



### **Bereiding**

Pel de garnalen en laat het staartsuk eraan. Hak de takjes citroengras fijn. Schil en hak de look fijn, was en snij de okra's in schijfjes van 1/2 cm dikte.

Warm in een wok of grote pan op een hevig vuur wat olie op en laat er de garnalen, de look, de okra's en minimaïs ongeveer 3 min. in bakken onder voortdurend roeren met een houten lepel. Voeg er het pakje Thai mild curry en het water aan toe en laat op een hevig vuur bakken gedurende vijf min.

Dien op versierd met enkele blaadjes koriander.

## Scampi in 't groen

---

Menugang Voorgerecht

Soort Zeevruchten

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

- 24 scampi
- 2 groene paprika's
- 1 komkommer
- ananasblokjes uit blik (eigen nat)
- gemberpoeder
- currysaus



### ***Bereiding***

1. Snij de paprika's in reepjes, de komkommer in de lengte middendoor en dan in stukjes. Wok de paprika's en de komkommer samen met de scampi, kruid met de gemberpoeder. Maak intussen de currysaus.

2. Wanneer de scampi en groenten gaar zijn, giet je de currysaus er overheen en doe je de ananas erbij, laat deze even mee opwarmen terwijl het geheel even suddert. Serveer met rijst.

## Sint-Jakobsvruchten, appelmarmelade met vanille

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Zeevruchten

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

6 sint-jakobsvruchten

1 appel golden

1 granny smith

1 vanillestokje

1 el ingekookte balsamico



### ***Bereiding***

Bereid de compote door de appels in kleine dobbelsteentjes te snijden, en ze snel tot compote te koken, samen met het in vieren gespleten vanillestokje

Haal het vanillestokje eruit en laat het gedurende 1 uur in de oven drogen op 100° C

Verdeel de sint-jakobsvruchten in tweeën, bak ze, en maak er een spiesje van met de vanillestokjes.

Strooi er grof zeezout over.

Leg ze op de compote en giet er een dun straaltje balsamico rond.

## Tongfilets met mosterd

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 tongen zonder vel

4 tomaten

4 el paneermeel

1 soeplepel graanmosterd

4 sl water

100 gr boter

1,5 dl witte wijn

tuinkers

peper en zout



### ***Bereiding***

Kruid de tongen met peper en zout en schik ze in een ovenschaal.

Ontpit de tomaten en snij ze in stukjes

Strijk over iedere tong wat mosterd en strooi er de in stukjes gesenden tomaat over, alsook de chapelure.

Giet de wijn rond de tongen zonder de chapelure te bevochtigen en ze alles in de oven op 180° C gedurende 18 à 20 min.

Breng de soeplepels water aan de kook en voeg er de boter aan toe en de eetlepels graanmosterd.

Roer goed tot u een sausje bekomt.

Wanneer de tongen gaar zijn, haalt u ze uit de oven.

Leg op ieder bord een tong, overgiet met de saus en dien op met de tuinkers en gekookte aardappelen.

## Visfilet met tomaten

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1/2 bosje marjolein

1/2 bosje tijm

1/2 onbespoten citroen

peper en zout

3 el olijfolie

3 tomaten

500 gr visfilet

3-4 laurierblaadjes

4 el droge witte wijn

bakpapier



### **Bereiding**

1. Was marjolein en de tijm. Hak de marjolein fijn en pluk de blaadjes van de tijm. Rasp de halve citroen en pers hem uit. Roer de citroenschil, 3 el olie, de marjolein en de tijm door elkaar met wat zout en peper. Was de tomaten en snijd ze in schijven.
2. Was de visfilet, dep ze droog en verdeel ze in 4 porties. Besprenkel de vis met 4 tl citroensap. Knip 4 vellen bakpapier van 30 x 35 cm, vouw ze dubbel en olie ze licht in. Verdeel de tomatenschijven over het papier en leg de vis erop. Verdeel de kruidenmix en de laurierblaadjes over de vis. besprenkel elk pakketje met c 1 el wijn. Bestrooi ze met een snuifje zout.
3. Vouw het papier om de vis samen tot een pakketje. Bind de uiteinden bij elkaar met keukengaren. Bak de pakketjes 15-20 min. in een voorverwarde oven. Serveer de vispakketjes met brood en een frisse salade.

## Vispannetje met zalm en kabeljauw

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://kookjuffertje.skynetblogs.be/>

Sterren 3

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 stengel selderij, 1 kleine wortel, 1 kleine wortel

2 grote wortelen

4 tot 5 preistengels

140 gr zalm

140 gr kabeljauw

75 ml room

1/2 l. visbouillon

20 gr maïzena

peper en zout



### **Bereiding**

1. Snijd de selderij, het wortletje en het sjalotje heel fijn. Voeg deze groenten toe aan de visbouillon en laat inkoken tot ongeveer 250 ml. Zeef de bouillon.

2. Maak vervolgens de prei en de wortlen schoon en snijd ze ook heel fijn. Wok ze gaar in wat groentbouillon.

3. Stoom intussen de zalm en de kabeljauw.

4. Doe de res van de gezeefde visbouillon bij de prei en de wortelen in de wok. Los het maïzenamengsel op in de room en bind hiermee de saus. Breng op smaak met peper en zout. Leg de vis op een bord en giet de goentesaus erover.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

