



Ruud 's Kookboek

Pangasiusrecepten / v0.8

Inhoudsopgave.

Gemengde groenten met pangasiusfilet.	3
Hollandse vissjaslied.	4
Krokante visschnitzel met komkommerpickles op een broodje.....	5
Pangasiusfilet in een curry jasje.....	6
Pangasiusfilet op een bedje van spinazie.....	7
Roergebakken pangasius met oestersaus.....	8
Witte vis met prei en kerrieroom.	9
Wortelcurry met kokos en vissaté.	10
Gebruikte afkortingen.	11

Gemengde groenten met pangasiusfilet.



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

Ingrediënten

5 champignons
1 st courgette
- mosterd
2 el olie
200 g pangasiusfilet
½ paprika
- peper
100 g taugé
5 worteltjes

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.

Bestrooi de pangasiusfilet met peper en bestrijk ze met mosterd.

Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.

Was de courgette en snijd deze in plakjes.

Was de paprika, snijder zaadlijsten en zaad uit en snijd dan de paprika in blokjes.

Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Verhit in een pan 1 el olie en bak daarin de pangasiusfilet gaar en bruin.

Verhit in een andere pan 1 el olie en bak daarin de groentes gaar.

Hollandse vissjasliek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Variatie op het vuur

Ingrediënten

8 pl katenspek
100 g mosselen,
gekookte
- mosterd, Zaanse (of
mosselsaus)
- olie, olijf-, om te
bestrijken
400 g pangasiusfilet
- peper, versgemalen
1 prei, dunne
- uien, Amsterdamse
- zout

Vorbereiding.

Snijd de pangasiusfilet in blokjes van 2 cm en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Snijd het katenspek in de lengte doormidden. Snijd de prei in stukjes van 2 cm. Rijg de pangasiusfilet, de mosselen en de prei om en om aan de spiesen. Rijg het katenspek zigzaggend mee. Bestrijk de sjaslieks dun met olie en bewaar ze op een schaal afgedekt in de koelkast.

Bereiding.

Leg de spiesen op een ingevet rooster boven een matig heet vuur en gril ze in 6-8 min. gaar (keer ze regelmatig). Serveer de sjaslieks met de mosselsaus en/of Zaanse mosterd en Amsterdamse uien.

Tip:

Rijg de Amsterdamse uien mee aan de spiesen.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Krokante visschnitzel met komkommerpickles op een broodje.



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

Ingrediënten

6 el azijn, appelcider-
30 g bloem
8 bolletjes, meergranen
10 g dille
1 ei
75 g paneermeel
320 g pangasiusfilet
2 komkommers
6 el mayonaise,
(knoflook-)
- olie, plantaardige
1 snf peper
1 snf zout

Bereiding.

Verhit de frituurpan met olie tot 180°C.
Bestrooi de visfilet met zout en peper.
Strooi de bloem op een bord.
Klop het ei in een diep bord los en strooi het paneermeel op een derde bord.
Wentel de visfilets door de bloem en klop de overtollige bloem eraf.
Haal de vis vervolgens door het ei en paneermeel.
Druk het paneermeel goed aan en leg de visfilets op een bord.
Snijd de komkommers met een kaasschaaf in dunne linten.
Meng in een kom de komkommerlinten met de azijn en zout en peper naar smaak.
Meng in een schaaltje de mayonaise met de dille en peper naar smaak.
Snijd de broodjes open en besmeer de onderste helften met de dille-knoflookmayonaise.
Verdeel er wat komkommerpickles over.
Bak in de hete olie de visfilets in 4-5 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.
Laat de visschnitzels op keukenpapier uitlekken en leg ze op de komkommer.
Leg er de bovenste helften van de broodjes op en steek er eventueel een prikker door.
Serveer de rest van de komkommerpickles apart erbij.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 773
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pangasiusfilet in een curry jasje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Derbyke & Elmo, KookJij.nl

Ingrediënten

- bloem
- boter
- currypoeder
4 pangasiusfilets (ca. 250 g p.st.)
- peper, gemalen

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

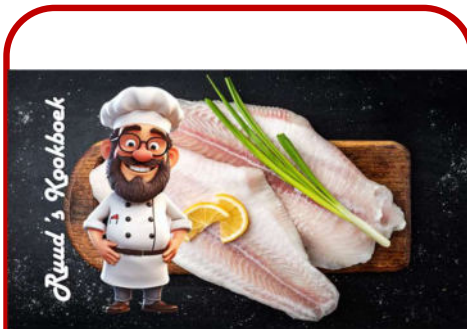
Bereiding.

Dep de vis droog.
Kruid de vis met currypoeder en peper.
Wentel vervolgens de vis goed in de bloem.
Bak de vis goudbruin aan in de boter.

Tips:

Serveer de vis met goudgele Vlaamse frites en een slaatje naar keuze.
Serveer de vis met een doodgewone tartaarsaus.

Pangasiusfilet op een bedje van spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook
1 tl olie, kokos-
200 g pangasiusfilet
- peper
- peper, cayenne-
1 el pijnboompitjes
½ zk spinazie
10 tomaatjes, cherry-
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 394
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dit gerecht is werkelijk een bron van ijzer en zal je lichaam een flinke oppepper geven. De cherrytomaatjes geven het gerecht kleur en voegen net even dat extra's toe. De nootachtige smaak van de pijnboompitjes Maakt het helemaal af.

Rooster de pijnboompitjes 5 min. in een pan zonder olie.
Laat ze vervolgens afkoelen op een bord.
Spoel de pangasiusfilet schoon met water.
Dep de vis droog met keukenrolpapier.
Kruid de vis met wat cayennepeper en gewone peper.
Verhit de kokosolie in een koekenpan.
Bak de pangasiusfilet in de olie.
Keer de vis regelmatig om.
Snijd de ui en de knoflook fijn.
Bak de ui en de knoflook in een andere koekenpan tot ze een goudbruine kleur krijgen.
Voeg de spinazie toe aan de ui en schep alles om tot de spinazie geslonken is.
Halveer de cherrytomaatjes en voeg deze toe aan de spinazie.
Schep nog een paar keer om en doe de spinazie op een bord.
Serveer de vis op de spinazie en strooi de pijnboompitjes over het gerecht.

Roergebakken pangasius met oestersaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: WCRF NL

Ingrediënten

2 el koriander, verse,
grof gehakt
½ limoen of citroen,
uitgeperst
30 g noten, cashew-,
ongezouten
2 el olie, roerbak-
250 g pangasiusfilet
75 g peultjes of sperzie-
bonen, gehalveerd
1½ el saus, oester-
1 ui, rode, in dunne
partjes
100 g wortel, winter-, in
dunne plakjes

Bereiding.

Kook de peultjes in een pan met ruim kokend water in 2-3 min. beetgaar.
Spoel ze in een zeef onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken.
Snijd de pangasiusfilets in repen van 3 cm breed.
Verhit de roerbakolie in een wok en roerbak de ui en wortel 2-3 min.
Schep de repen vis en de peultjes erdoor en roerbak alles nog 2-3 min.
Meng het limoensap en de oestersaus erdoor en warm het gerecht nog even zachtjes door.
Schep tot slot de cashewnoten en koriander erdoor.

Tip:

Lekker met eiermie of pandanrijst.
Dit roerbakgerecht is ook lekker met andere stevige witvissoorten als tilapia, meerval en kabeljauw.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
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

Witte vis met prei en kerrieroom.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: TijdVoorVis.nl

Ingrediënten

1 el citroensap
125 ml crème fraîche,
light
50 g kaas, 30+, geraspt
½ el kerriepoeder
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 preien, in dunne
ringetjes
300 g visfilet, witte,
stevige (diepvries)

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 428
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11,5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dit heerlijke ovengerecht kunt u met verschillende witte vissoorten maken, zoals koolvis, pangasius, kabeljauw of tilapia. Kijk zelf in de winkel welke vissoort op dat moment het voordeligst is.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de prei al omscheppend in ongeveer 4 min. beetgaar.
Roer de helft van het kerriepoeder en peper naar smaak erdoor.
Vet een ovenschaal in en verdeel $\frac{3}{4}$ van de prei over de bodem.
Wrijf de visfilet in met peper en citroensap en leg de filet op de prei.
Meng de crème fraîche met de rest van het kerriepoeder en de prei.
Voeg wat peper toe en strijk de kerrieroom over de vis uit.
Strooi de kaas erover.
Schaaf de ovenschaal in het midden van de oven en laat de kabeljauw in 15-20 min. gaar worden en licht kleuren.

Tip:

Lekker met aardappelpuree of rijst.

Wortelcurry met kokos en vissaté.



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

Ingrediënten

(- bieslook)
1 bk Conimex
Kruidenpasta voor Groene Curry
2 dl Conimex Romige Kokosmelk
2 tl djahé
- olie, wok-
- peper, versgemalen
400 g rijst
4 el uitjes, gebakken
400 g visfilet, stevige
1 kg wortelen
- zout

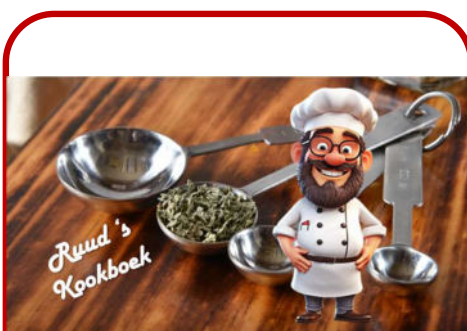
- satéstokjes

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de visfilet (bijv. pangasius of roodbaars) in blokjes van cm.
Bestrooi ze met wat zout, versgemalen peper en djahé.
Besprenkel met wat olie.
Rijg ze aan satéstokjes.
Schil de wortelen en snijd ze in schuine plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de wortel ca. min.
Voeg kruidenpasta en kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 8 min. pruttelen.
Verhit ondertussen een grillpan en rooster de saté voorzichtig in ca. 5 min. rondom bruin en gaar.
Schep de rijst en wortelcurry op 4 borden.
Leg de vissaté erop.
Bestrooi ze met uitjes en evt. wat bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3877
Energie kcal: 923
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
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

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