

Vis *recepten*



plusonline

Heerlijke visgerechten

PlusOnline stelt in samenwerking met het Voedingscentrum gezonde receptenboekjes samen. Bent u gek op vis? Dan is dit boekje echt iets voor u.

Een visje eten is niet alleen lekker, maar ook heel gezond. Vis levert tal van goede stoffen, zoals B-vitamines, eiwitten en mineralen. Bovendien zijn visvetzuren zeer goed voor uw hart- en bloedvaten. Daarom luidt ons advies: eet tweemaal per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis.

Maar niet alleen kibbeling of makreel: wat dacht u bijvoorbeeld van mie met mosselen? Een tilapia op een groentebedje? Of een heerlijke viscurry met tomaat.

We wensen u veel kookplezier en daarna een smakelijk eten.

De redactie van www.PlusOnline.nl

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum.

© PlusOnline © Basisontwerp Marinka Huijssoon

Inhoud

Thaise zalm-kokossoep	4
Spaghetti al tonno	6
Groente met gestoofde zalmfilet	8
Risotto met gegrilde garnalen	10
Tilapia op een groentebedje	12
Gestoomde vis met gembersaus	14
Viscurry met tomaat	16
Gegrilde vis	18
Tropische salade met vis	20
Mie met mosselen	22

Betekenisafkortingen

g = gram

theel. = theelepel en eetl. = eetlepel

1 dl = 100 ml = 100 cc



Thaise zalm-kokossoep

Moment: Voorgerecht

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- Stukje gemberwortel (ca. 2 cm)
- 2 dl kokosmelk (blikje)
- 1 dl kippenbouillon (van tablet)
- 100 gram zalm
- ½ rode peper
- 4 takjes koriander
- 1 eetlepel vissaus
- Mespunt bruine basterdsuiker
- Handje munt of platte peterselie
- 4 shoarmabroodjes

Schil de gember en snijd het stukje in dunne plakjes. Breng de kokosmelk met de bouillon en de gember aan de kook en laat het 10 minuten doorkoken. Snijd de zalm in kleine blokjes en snijd de peper fijn.

Roer de zalm en de rode peper door de kokosmelk en laat dit even zacht meekoken. Was de koriander en snijd het klein. Breng de soep op smaak met de vissaus en de basterdsuiker en strooi de koriander erover.

Voedingswaarde

Energie	240 kcal
Eiwit	15 gram
Koolhydraten	3 gram
Vet	20 gram
Verzadigd vet	15 gram
Vezels	0 gram

Spaghetti al tonno

Moment: Hoofdgerecht

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 ansjovisfilets (blikje)
- 1 blik tomatenblokjes
- regano
- 175 gram volkoren spaghetti
- blikje tonijn op water (naturel)

Maak de knoflook schoon en snijd het teentje in plakjes. Verwarm de olie en fruit hierin de knoflook goudgeel. Snijd de ansjovisfilets in stukjes en doe ze bij de olie. Laat de ansjovis in de olie smelten.

Voeg de tomaten met het sap, wat peper en oregano toe en laat de saus 10 minuten zacht koken. Kook de spaghetti in ruim water gaar. Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes. Schep de tonijn door de saus. Giet de spaghetti af en geef de saus er bij.

Voedingswaarde

Energie	420 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	50 gram
Vet	9 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	10 gram





Groente met gestoofde zalmfilet

Moment: Hoofdgerecht

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1 teentje knoflook
- Stukje gemberwortel
- 2 eetlepels olie
- 400 gram roerbakgroente zoals ui, wortel, paprika
- 2 stukjes zalmfilet
- 1-2 eetlepels vissaus
- 4 eetlepels droge sherry of witte wijn

Maak de knoflook schoon en snijd het klein. Schil het stukje gember en rasp het. Verwarm de olie in een wok en fruit hierin de knoflook en de gember tot het gaat geuren. Voeg de roerbakgroente toe en laat de groente heet worden. Bestrooi de zalm met peper en weinig zout. Maak de groente op smaak met peper en de vissaus en voeg de sherry toe. Schuif de groente een beetje aan de kant en leg de vis er in. Stooft de vis in ca. 8 minuten gaar.

Voedingswaarde

Energie	470 kcal
Eiwit	35 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	5 gram
Vezels	5 gram

Risotto met gegrilde garnalen

Moment: Hoofdgerecht

Bereidingstijd: 30+ minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- ca. 5 dl visbouillon (van tablet)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel chilipoeder
- 150 gram risottorijst
- 200 gram grote garnalen, (diepvries) ontdooid

Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd het klein. Breng de bouillon aan de kook. Fruit de ui en de knoflook in een braadpan zacht in de olie. Voeg de rijst toe en bak de rijst al omscheppend mee tot de korrels glanzen. Roer de tomaat en het chilipoeder erdoor en bak alles nog 2 minuten.

Giet er een deel van de bouillon bij en breng dit aan de kook. Giet, als de bouillon is opgenomen er weer een scheut bouillon bij.

Laat de rijst in ca. 25 minuten gaar worden. Verwarm een grillpan of grill en rooster de garnalen in 3-4 minuten gaar. Schep de garnalen op de risotto.

Voedingswaarde

Energie	455 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	65 gram
Vet	9 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	3 gram





Tilapia op een groentebedje

Moment: Hoofdgerecht

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1 aubergine
- 2 vleestomaten
- 1 kleine ui
- 6 groene olijven zonder pit
- 1½ eetlepel olie
- 1 eetlepel suiker
- ± 2 eetlepels rode wijnazijn
- 1 blikje maïs
- 1 eetlepel kappertjes
- 2 stukken tilapiafilet

Was de aubergine en snijd hem in blokjes. Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in stukjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Snijd de olijven in plakjes. Verwarm 1 eetlepel olie en fruit hierin de ui glazig. Voeg de aubergine, de stukjes tomaat en de olijven toe en bak dit enkele minuten zachtjes.

Voeg de suiker, wat azijn, de uitgelekte maïs en de kappertjes toe en laat het geheel enkele minuten zacht sudderen. Bestrijk de vis dun met de rest van de olie en bestrooi de filets met peper en een beetje zout. Bak de vis in een koekenpan met een anti-aanbakbodem of in een grillpan of onder de grill in ca. 6 minuten gaar en bruin. Schik de vis op de groente.

Voedingswaarde

Energie	310 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	20 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	7 gram

Gestoomde vis met gembersaus

Moment: Hoofdgerecht

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- stuk gemberwortel (ca. 4 cm)
- ½ rood pepertje
- 1 bosuitje
- 4 koriander
- 200 gram pangasiusfilet
- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels sojasaus
- 2 theelepels suiker
- Citroensap

Schil het stuk gemberwortel, snijd de helft in dunne plakjes en rasp de andere helft fijn. Verwijder van het pepertje de pitjes en snijd het pepertje fijn. Maak het bosuitje schoon en snijd hen in smalle ringen. Was de koriander en snijd de blaadjes klein.

Breng in een (stoom)pan water aan de kook. Leg in een stoommandje de plakjes gember en daarop de stukken vis. Stoom de vis met een deksel erop in 10 minuten gaar. Fruit de geraspte gember in de hete olie tot dit gaat geuren. Voeg de peper, de ringetjes bosui, de sojasaus en de suiker toe en warm dit goed door. Maak de saus op smaak met wat citroensap. Neem de vis uit de stoompan en schep de saus erop. Strooi de koriander erover.

Voedingswaarde

Energie	200 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	0 gram





Viscurry met tomaat

Moment: Hoofdgerecht

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 eetlepel rode currypasta
- 1 eetlepel olie
- ½ pak passata di pomodori (gezeefde tomaten)
- 150 gram koolvis
- 2 tomaten
- 50 gram garnalen
- 4 takjes koriander of peterselie

Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui en de currypasta kort in de olie. Voeg de passata toe en kook dit een paar minuten. Snijd de vis in stukjes. Was de tomaten en snijd ze in parten. Laat de vis in enkele minuten in de saus gaar worden. Schep er de parten tomaat en de garnalen door en warm het geheel goed door. Strooi er klein geknipte koriander of peterselie over.

Voedingswaarde

Energie	200 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	7 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	3 gram

Gegrilde vis

Moment: Hoofdgerecht

Bereidingstijd: 30+ minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olie
- ½ theelepel
provençaalse kruiden
- 1 teentje knoflook
- 2 stukken of moten
koolvis

Maak een mengsel van de olie, de Provençaalse kruiden, het uitgeperste teentje knoflook, peper en een beetje zout. Bestrijk hiermee de vis en laat dit 1 uur in de koelkast intrekken. Warm de grill of barbecue voor en grill de vis aan beide zijden in 12 minuten gaar en bruin.

Voedingswaarde

Energie	170 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	2 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	1 gram
vezels	0 gram





Tropische salade met vis

Moment: Hoofdgerecht

Bereidingstijd: 30+ minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 150 gram (pandan) rijst
- 1 papaja
- 1 kiwi
- 1 limoen
- 1 klein blikje ananastukjes
- 100 gram gerookte heilbot- of zalmfilet
- 100 gram krabsticks (surimi)
- 2 eetlepels seroendeng
- 1 komkommer

Kook de rijst gaar. Halveer de papaja en schraap de pitjes eruit. Schil de vrucht en snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de kiwi en snijd hem in blokjes. Was de limoen en rasp wat van de schil. Pers de limoen uit. Laat de ananas uitlekken en vang het vocht op. Maak een sausje van het limoensap, wat ananassap, de olie, peper en een beetje zout. Snijd de visfilet en de krabsticks wat kleiner. Schep het fruit, het sausje, de vis en de seroendeng door de gare rijst. Was de komkommer en schaaft hem in dunne plakken. Bedek een schaal met de plakken komkommer en schep de salade erop.

Voedingswaarde

Energie	655 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	85 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	9 gram
Vezels	6 gram

Mie met mosselen

Moment: Hoofdgerecht

Bereidingstijd: 30+

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 150 gram mie
- 150 gram gekookte mosselen (kant en klaar)
- 2 bosuitjes
- ½ spaanse peper
- 2 rode paprika's
- 1 eetlepel olie
- 1 teentje knoflook
- 1 dl vis- of kippenbouillon (van tablet)
- 2 eetlepels sojasaus
- 4 takjes koriander

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Laat de mosselen uitlekken. Was de bosuitjes en snijd ze in smalle ringen. Snijd de Spaanse peper klein. Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes. Verwarm de olie in een wok of braadpan en fruit hierin de ui met de peper. Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de mosselen en de paprika toe en roerbak dit kort mee. Schenk de bouillon en de sojasaus erbij en breng dit aan de kook. Voeg de mie toe en laat alles onder goed omscheppen heet worden. Strooi er klein geknipte koriander over.

Voedingswaarde

Energie	475 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	70 gram
Vet	9 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	5 gram



5 Plus Specials voor €15



Meer dan
30%
korting

Krijg 5 keer per jaar een gloednieuwe Plus Special met maar liefst 100 pagina's prachtig geïllustreerde artikelen en reportages in de bus. Geniet van inspirerende thema's als Gezond, Slank, Fit, Rust en Feest. Volop actuele informatie, praktische tips en leuke ideeën.

Abonneer u vandaag nog en profiteer van meer dan 30% korting!

Bel 0900-244 62 44 (€0,10 p/m) **en word abonnee!**



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

