



Ruuds kookboek



Pangasiusrecepten



Inhoudsopgave

Gebruikte afkortingen.	3
Gemengde groenten met pangasiusfilet.	5
Pangasiusfilet in een curry jasje.....	6
Pangasiusfilet op een bedje van spinazie.....	7
Roergebakken pangasius met oestersaus.....	8

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje



Afkorting	Betekenis
stf	StAAFje
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Gemengde groenten met pangasiusfilet.



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

Ingrediënten

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

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.

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.

Pangasiusfilet in een curry jasje.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: elgische
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

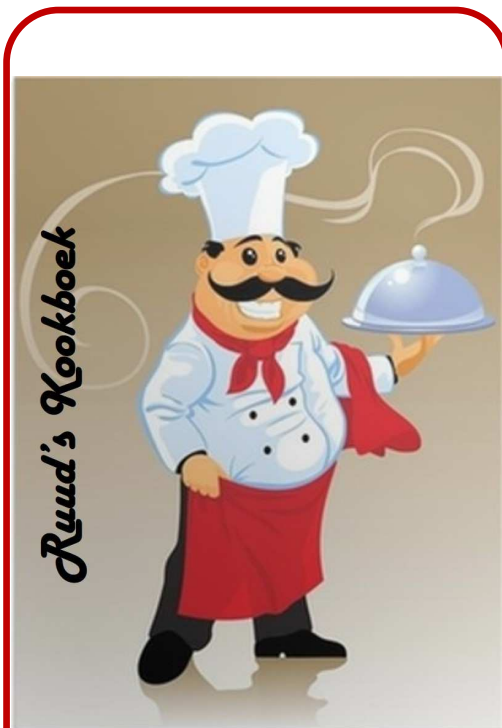
Bereiding.

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 / Slang
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

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.
Scheep 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.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 394
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 30 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

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 sperziebonen, 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.

Snij 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.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 335

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>

Ik steun



**Clini
Clowns**

u ook???