



*Ruud 's Kookboek*

***Barbadianse recepten / v0.2***

## **Inhoudsopgave.**

Barbados fishcakes.....	3
Vliegende vis en cou cou. ....	4
Gebruikte afkortingen. ....	6

## Barbados fishcakes.



Menugang: Hapje,  
snack, tussendoortje  
Keuken: Barbadiaanse  
Stuks: 20  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Barbados.org,  
Foodies, Mrs. Island  
Breeze

### Ingrediënten

500 g bakkeljauw  
2 tl bakpoeder  
275 g bloem  
3 el boter, zachte  
2 eieren  
3 tn knoflook  
300 ml melk  
1 snf nootmuskaat  
1½ l olie, om te frituren  
- peper, versgemalen  
2 pepers, rode  
5 tk peterselie, platte  
1 el sambal  
- saus, chili-  
5 tk tijm  
1 ui  
4 uitjes, lente-  
- zout

### Bereiding.

Leg de bakkeljauw in een pan en schenk er zo veel koud water overheen, dat de vis onderstaat. Breng de vis op een laag vuur aan de kook en laat hem ca. 5 min. koken. Schenk het water af en schenk er nieuw water op. Breng de vis opnieuw aan de kook en laat hem ca. 20 min. op een laag vuur koken. Was de tijm en schud hem goed droog. Ris de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Was de peterselie en schud hem goed droog. Pluk de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de lente-uitjes en snijd ze in dunne ringen. Was de rode pepers en hak ze fijn. Giet de vis af en laat hem even afkoelen. Trek de vis met een vork in kleine stukjes en verwijder zorgvuldig alle eventuele graatjes. Doe de bloem, de boter, het bakpoeder en de eieren in een kom. Voeg al roerend de melk toe. Meng de vis, de peterselie, de tijm, de ui, de knoflook, de lente-uitjes, de sambal en de rode peper door het beslag. Breng het beslag op smaak met zout, versgemalen peper en wat nootmuskaat. Verhit de olie in een ruime pan tot ca. 160°C. Schep steeds bolletjes ter grootte van 1 el van het beslag in de olie en frituur de fishcakes in 4-5 min. goudbruin. Laat de fishcakes even uitlekken op keukenpapier en serveer de ze met chilisaus.

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

## Vliegende vis en cou cou.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Barbadiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Linda S.Hohnholz

### Ingrediënten

#### Voor de vis:

1 snf knoflookpoeder  
1 limoen, sap van  
- peper, zwarte  
4 vliegende visfilets (of zeebaars)  
- zout

#### Voor de kruiden:

100 ml azijn  
1 tl gember, verse  
2 tn knoflook  
½ tl kruiden, gemengde  
1 limoen  
- peper, zwarte, versgemalen  
1 Scotch bonnet chili (of habanero, adjuma)  
1 el tijmblaadjes  
1 ui  
3 uitjes, lente-  
- zout



### Bereiding.

Maak eerst de kruiden.

Doe alle ingrediënten voor de kruiden, behalve de azijn, in een keukenmachine en pulseer tot alles goed gemengd is.

Doe de pasta in een afsluitbare pot en voeg de azijn toe.

Schud de pot goed.

Breng de pasta evt. op smaak met vergemalen peper en zout.

Laat de pasta ca. twee uur staan alvorens te gebruiken.

Kruid de vis met limoen, versgemalen peper en zout. Doe de sausingrediënten in een sauspan en breng ze aan de kook, met een beetje olie. Voeg 1 el van de kruiden toe die je eerder hebt bereid.

Meng in een aparte pan de ingrediënten voor de cou cou, behalve de maïsmeel, en breng het op een hoog vuur aan de kook.

Zeef, eenmaal gekookt, het mengsel en gooi de ui en de tijm weg.

Bewaar de stukjes okra om later te gebruiken.

Zet de cou cou pan weer op het vuur en voeg maïsmeel toe, goed mengend tot zich een dik mengsel vormt.

Voeg de okra toe.

Het gerecht is klaar om te serveren!

Leg de cou cou op een bord en garneer elk gerecht met een visfilet en een gezonde portie saus en geniet van je smaak van Barbados!

<https://youtu.be/hINpVn6ggSc>

**Ingrediënten (vervolg):****Voor de saus:**

100 g boter  
10 g kerriepoeder  
5 g knoflookpoeder  
1 tl knoflookpoeder  
6 el olijfolie  
1 peper  
- peper, versgemalen  
5 g tijm  
1 tomaat  
½ ui  
- zout

**Voor de cou cou:**

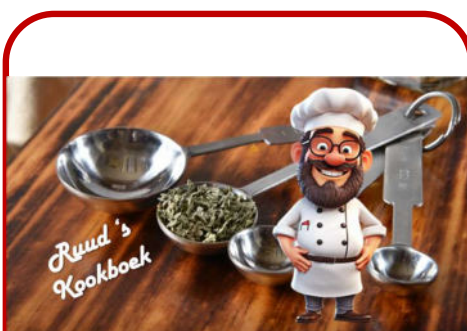
140 g maïsmeel  
4 okra  
- tijm, verse  
620 ml water  
1 ui

---

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
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