



Ruud 's Kookboek

Victoriabaarsrecepten / v0.1

Inhoudsopgave.

Victoriabaars met prosciutto en pesto.....	3
Gebruikte afkortingen.	4

Victoriabaars met prosciutto en pesto.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Keukenliefde.nl,
KokkerElles.blogspot.com,
Wendy van der Geest

Ingrediënten

300 g baarsfilet,
Victoria-
350-400 g bonen,
sperzie-125 g crème
fraîche
4-5 pl ham, Prosciutto-
- kaas, Parmezaanse-, in
flinters
- olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
2 tl pesto, groene
1 el pijnboompitten
1 kbk tomaten, cherry-,
gehalveerd
(- wijn, witte, een
scheutje)
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijdt evt. graat uit de vis.
Roer de pesto door de crème fraîche.
Bestrijk 1 zijde van de vis royaal met de pesto-
crème (houd 1 el achter).
Vouw de vis dicht.
Omwikkel de vis met de Prosciuttoham.
Leg de vis in een licht ingevette ovenschaal.
Verdeel de cherytomaatjes, de pijnboompitten
en de Parmezaanflinters eroverheen.
Besprenkel het geheel met wat olijfolie en evt.
een klein scheutje witte wijn.
Bestrooi het geheel met wat versgemalen peper
en een snufje zout.
Bak de vis 20-25 min. in de oven (de exacte tijd
is afhankelijk van de dikte van de vis).
Kook intussen de sperziebonen beetgaar 4-6
min., giet ze af en hussel ze om met de rest van
de pestocrème.
Serveer de vis samen met de sperziebonen.

Tips:

- Gebruik je kleine stukken visfilet, kerf de bovenkant lichtjes in met een scherp mes en wrijf de pestocrème erin.
- Gebruik je kleine stukken visfilet, verkort dan de oventijd. Vuistregel: beter te kort dan te lang garen.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: 20-25 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	Staaftje
stj	Stuk(je)
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
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vl	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
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

