



Ruud 's Kookboek



Zeevruchtrecepten 1

A red rectangular block containing a cartoon chef character with a white hat and a red scarf, giving a thumbs up. The text "Ruud 's Kookboek" is written vertically on the left, and "Zeevruchtrecepten 1" is written at the bottom.

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappel-visschotel.	6
Aardappelharingsalade.	7
Aardappelpreisoep met gerookte paling.	8
Amuse van zalm.	9
Amuselepel met zalmcrème.	10
Ansjovisfondue uit Piemonte I.	11
Asperges met langoest en wilde rijst.	12
Avocado met tonijnmousse.	13
Balti-garnalen.	14
Bami met kip en garnalen.	15
Bami goreng gamba.	16
Betty's demain matin.	17
Bisque van grijze garnalen I.	18
Bonbon van gerookte zalm en heilbot.	19
Chinese zalmfilet van de grill.	20
Coquille met kersen en vanilledressing.	21
Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer.	22
Desembrood met roomkaas en gerookte paling.	23
Ei met zalm.	24
Gebakken sliptong met tapenade.	25
Gebakken tongfilets met lente-uitjes.	26
Gebakken wijtingfilet met zilveruitjes en augurken.	27
Gefrituurde tongscharreepjes I.	28
Gegratineerde zeewolf uit de oven.	29
Gehaktballen met ansjovis.	30
Gemarineerde ansjovis.	31
Gemarineerde mul.	32
Gemengde gegrilde visschotel.	33
Gemengde groenten met pangasiusfilet.	34
Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.	35
Gerookte forelfilet met rode bietensalade.	36
Gerookte zalmsalade.	37
Gestoofte kokkels in witte wijn.	38
Griekse zalm met gegrilde groenten.	39
Haringhapje met mosterdsaus.	40
IJsbergsla-wrap met gerookte kip of gerookte zalm.	41
In roomboter gebakken sliptong met vers fruit.	42
Kabeljauw met knapperige bacon.	43
Kabeljauw met tomaten-aardappelpuree.	44
Kerstkransje van gerookte zalm.	45
Lekkerbekjes met avocadocrème en frites.	46
Luxe eitje met gerookte zalm.	47
Mosselen in 't rood.	48
Palingsoep.	49
Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.	50
Pasta met tonijnsaus.	51
Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.	52
Preiroomsoep met grijze garnalen.	53
Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.	54
Roodbaarsfilet met walnotenolie en kruiden-tapenade.	55
Salade met nieuwe haring.	57
Schelp met zalmsalade.	58
Schelvis met kruiden en citroen.	59
Sint Jacobsschelpen met groente.	60
Snoekbaarsfilet met cornflakeskorstje.	61
Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.	62
Sprotjes aan het spit.	63
Tagliatelle met garnalen.	64
Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.	65
Talbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.	66
Tapasbordje.	67

Tapenadekrans.	68
Terrine met zalm en paling in dille-mosterdsaus.	70
Thaise garnalensoep.	71
Tod mun pla - Thaise viskoekjes.	73
Tonijnfilets.	75
Tonijnsteaks met pestosaus.	76
Tortilla met tonijn en courgette.	77
Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.	78
Victoriabaars met prosciutto en pesto.	79
Vis à la wok.	80
Vis gerold in nori met witlofsalade.	81
Vis met bacon.	82
Viscurry met gebakken komkommer.	83
Visrisotto.	84
Visspiesen met mangomosterd.	85
Vistrio.	86
Wijting à la moutarde.	87
Zalm de luxe.	89
Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.	90
Zalm kebabs.	91
Zalm met kruidenkaas.	92
Zalm met salade (skottelbraai).	93
Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.	94
Zalm-brocolitaart (airfryer).	95
Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.	96
Zalmfilets.	97
Zalmmousse I.	98
Zalmoenschotel met broccoli.	99
Zalmpizza.	100
Zalmroerbak met broccoli en paprika.	101
Zalmspiesjes voor de barbecue.	102
Zalmtoast met kervelboter.	103
Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.	104
Zeebaars met aardpeer en zeekraal.	106
Zeeduivel uit de oven.	108
Zeetong 'à la meunière'.	109
Zeevruchtentaart.	111
Zeewiertapenade.	112
Zwarte spaghetti met mosselen en (grote) garnalen.	113

Gebruikte afkortingen.



v1.1

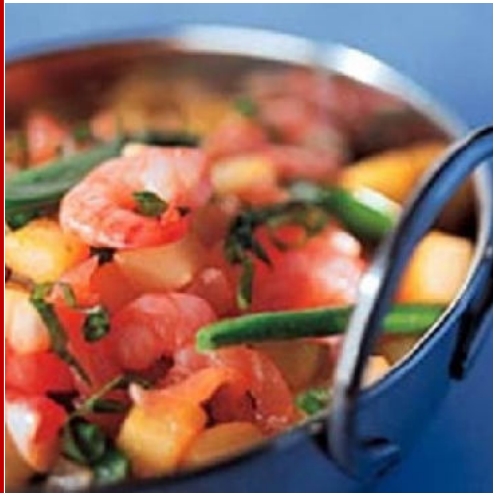
Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
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	Wijn glas
zk	Zak(je)

Aardappel-visschotel.



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

Ingrediënten

450 g aardappeldobbelsteentjes
15 g basilicum, verse
125 g garnalen, roze
3 el olijfolie extra vierge met knoflookaroma en chilipeper
- peper
300 g sugar snaps
2 uien
200 g zalmsnippers, gerookte
- zout

Bereiding.

Pel en snipper de uien.
Maak de sugar snaps schoon en was ze.
Verhit de olie in een braadpan.
Bak de aardappelen ca. 5 min. onder regelmatig omscheppen op een hoog vuur.
Voeg de uien toe en laat ca. 2 min. meebakken.
Voeg de sugar snaps toe en laat ca. 2 min. meebakken.
Voeg de vis en garnalen toe en laat het geheel goed warm worden.
Hak de basilicum grof.
Breng de schotel op smaak met zout en peper.
Bestrooi met basilicum.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 46 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelharingsalade.



Menugang: Lunch-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

500 g aardappelen,
gekookt
1 appel, zure
- augurkjes
3 el azijn, augurken
2 bietjes
1 tl dillezaadjes
3 haringen, zoute of
zure
1 el mierikswortel,
geraspt
1 paprika, groen
- peper
- peper, versgemalen
- slasaus
2 el suiker
6 uien, Amsterdamse
- yoghurt, magere
- zout
4 el zout

Bereiding.

Snijd de afgekoelde aardappels in blokjes.
Snijd de augurken klein.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien klein.
Doe de aardappelen, augurken en uien in een kom.
Besprenkel de inhoud van de kom met de augurkenazijn.
Laat het mengsel een uurtje staan.
Snijd de haringen in reepjes.
Rasp de appel op een grove rasp.
Snijd de paprika overlangs doormidden.
Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de paprika.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Snijd de bietjes in plakjes.
Leg de haring, appel, paprika en bieten op het aardappelmengsel.
Roer de magere yoghurt met de slasaus glad.
Maak de saus pittig van smaak met de mierikswortel, zout, peper, snufje suiker en dillezaadjes.
Schep de saus voorzichtig om met de andere ingrediënten.
Laat de smaak een uurtje intrekken.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Aardappelpreisoep met gerookte paling.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen,
kruimige
½ bs bieslook
25 g boter
600 ml bouillon, kippen-
of groente-
150 g paling
- peper, versgemalen
400 g prei
300 ml room
1 ui

Bereidingstijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het wit van de prei in grove ringen.
Snijdt het groen van de prei in dunne ringen
(houd apart voor de garnering).
Pel en snipper de ui.
Schil en snijd de aardappels in blokjes.
Verhit de boter in een soeppan en fruit de prei
en ui.
Voeg de blokjes aardappel toe en bak kort mee.
Blus af met bouillon en room en breng het
geheel aan de kook.
Laat het geheel nog ongeveer 30 min.
pruttelen.
Pureer de soep glad met een
staafmixer/blender.
Snijdt de paling in plakjes.
Snijdt de bieslook fijn.
Schep de soep in een diep bord.
Leg in het midden van het bord een hoopje
preiringen en leg hier wat plakjes paling op.
Strooi er wat bieslook over en maak af met een
draai versgemalen peper.

Amuse van zalm.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 el boter
8 crackers
4 tk dille
2 plk zalm, gerookte,
grote
2 tl zalmeitjes

Bereiding.

Bestrijk de crackers met boter.
Snijd de zalm in vierkantjes van 5 x 5 cm.
Leg de zalm op de crackers.
(Snijd eventuele zalmrestjes fijn en schik die onder de plakjes).
Leg steeds 2 crackers verspringend op elkaar.
Garneer de crackers met zalmeitjes en dille.



Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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

Amuselepel met zalmcrème.



**Menugang: Amuse-
gerecht**
Keuken: Nederlandse
Personen: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 el bieslook, in kleine
stukjes
75 g kaas, room-,
zachte
(- peper, versgemalen)
25 g pistachenoten,
fijngemalen
4 bl rucola
150 ml room, slag-
200-300 g zalmplakjes
of -reepjes, gerookte
(- zout)

Bereiding.

Snijd de zalm met de hand of in een
keukenmachine fijn.
Doe de slagroom en de roomkaas erbij.
Roer het tot een glad geheel.
Breng de crème indien gewenst op smaak met
een snufje zout of peper.
Meng dan de fijngemalen pistachenootjes er
door.
Laat het geheel in de koelkast opstijven.
Leg een mooi blaadje rucola op een amuselepel.
Leg er een bolletje van de zalmcrème op.
Garneer de lepels met een sprietje bieslook.

Tip:

Gebruik i.p.v. de rucola eens een blaadje
veldsla.

Bereidingstijd: 10 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ansjovisfondue uit Piemonte I.



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

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets (uit blik)
75 g boter
- brood
- groenten, rauwe, gemengde (paprika, bleekselderij, bloemkool, wortel)
5 tn knoflook, fijngemaakte
3 dl olie

Bereiding.

Laat de ansjovisfilets goed uitlekken en hak ze fijn.
Smelt de boter in een pan, voeg de knoflook toe en fruit die een paar min. op laag vuur, zonder ze te laten kleuren.
Voeg de olie en de ansjovis toe, breng het geheel aan de kook, roer en laat het 15 min. zachtjes pruttelen.
Roer af en toe en plet intussen de ansjovis.
Leg de groenten mooi op een schaal en zet de pan op een brander op tafel.
Zet er de groenten bij en laat de tafelgenoten die aan lange prikkers in de borrelende saus dopen.
Serveer met brood.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Asperges met langoest en wilde rijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Zeedierrecepten

Ingrediënten

500 g asperges
1 langoest, gekookt
1 pk rijst, wilde
(evt. saus, kreeften-)

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.

Kook de wilde rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Kook de schoongemaakte asperges gaar.
Snijd de langoest in de lengte door en neem het vlees uit de staart.
Snijd het langoestvlees in stukken.
Vul de langoeststaart met de rijst en stukken asperge.
Schik hier het langoestvlees op en serveer het met de rest van de asperges en evt. wat kreeftensaus.

Avocado met tonijnmousse.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Eten met plezier

Ingrediënten

1 avocado
- dille
2 el mayonaise
4 el room, zure
- sap, citroen-
60 g tonijn uit blik
- ui, stukje

Bereiding.

Verdeel de uitgelekte tonijn in stukjes.
Meng de tonijn met het fijngesneden stukje ui, de zure room en de mayonaise.
Schil de avocado.
Snijd het vruchtvlees in lange, dunne plakjes.
Leg de plakjes als een waaier op 2 bordjes en besprenkel ze met citroensap.
Schep de tonijnmousse er half op en garneer met dille.

Bereidingstijd: - min.
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

Balti-garnalen.



Menugang: Tussen-gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb

Ingrediënten

240 g garnalen
3 el olie
160 g Patak 's Balti
Kruidenpasta
4 Patak 's Plain Naan
200 g rijst, basmati-
100 g sugar snaps,
beetgaar
200 g tomaatjes, cherry-
, gesneden
300 g tomaten, in
blokjes
40 g ui, bos-, gesneden
100 g uien, in blokjes
2 dl water



Bereiding.

Verwarm de olie en fruit de ui aan.
Bak de garnalen, verwijder deze als ze bijna gaar zijn.
Voeg de kruidenpasta, de tomatenblokjes en het water toe en laat dit sudderen op een laag vuur (ca. 15 min.).
Voeg de groenten en garnalen toe en verwarm het gerecht onder voortdurend roeren.
Garneer het gerecht met de bosui.
Serveer het gerecht met de rijst en het brood.



Bereidingstijd: 10-20 min.
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

Bami met kip en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Hans Belterman

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
100-150 g garnalen,
Noorse, gepelde
2 el ketjap manis
400 g kippenborstfilets
2 tn knoflook
150 g kool, witte,
Chinese- of spits-
1 el korianderblaadjes,
verse
225-250 g mie
3 el olie, zonnebloem- of
arachide-
150 g paksoibladeren
1 prei, middelgrote
2 tl sambal oelek
1 ui, grote
- zout

Bereiding.

De combinatie van kip en garnalen hoort thuis in de keuken van Indonesië en in die van Maleisië. Met name in de kuststreken waar men de garnalen vers aanvoert zijn dergelijke gerechten bijzonder populair.

Snipper de ui grof.
Snipper de knoflook ragfijn of pers het teentje uit.
Snijd de kip in kleine blokjes van ca. 1 cm.
Snijd de kool in smalle reepjes.
Snijd de paksoibladeren in smalle reepjes
Snipper het witte en licht geelgroene deel grof.
Snipper de bleekselderijstengels grof.
Snijd de korianderblaadjes fijn.
Bereid de mie zoals op de verpakking is aangegeven.
Voeg zout aan het kookwater toe.
Laat de mie op een zeef uitlekken.
Verhit de olie in een wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".
Fruit de ui 3 min.
Roer er de knoflook en de sambal oelek door en voeg na 1 min. het kippenvlees toe.
Laat alles 3 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.
Doe er daarna de kool, de paksoi, de prei en de bleekselderij bij.
Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min. bakken.
Strooi er wat zout over en besprenkel alles met de ketjap.
Spreid de garnalen en de mie er over uit en schep hierna alles nog zolang om tot de mie door en door warm is geworden.
Doe alles over in een voorverwarmde schaal.
Strooi er de koriander over.

Tip:

U kunt het gerecht garneren door er reepjes omelet kruislings op te leggen en daarna te bestrooien met koriander.

Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
Oventijd: - min.	Vet: - g
Wachttijd: - min.	w/v onverzadigd: - g
Calcium: - mg	w/v verzadigd: - g
Energie kJ: -	Vezels: - g
Energie kcal: -	Groente: - g
Eiwit: - g	Zout: - g
Koolhydraten: - g	
w/v suikers: - g	

Bami goreng gamba.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: 24Kitchen, Carta, Danny Jansen

Ingrediënten

4 eieren
250 g gamba's
3 cm gember, verse
1 tn knoflook
1 tl kurkuma
3 cm laos
250 g mie, eier-
- olie, sesam-
- olie, zonnebloem-
1 paprika, rode
1 peper, rode
200 g spinazie, jonge
1 ui, rode
2 uien, bos-
- zout

- rasp

Bereiding.

Kook de mie gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Maak de gamba's schoon.
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
Snijd de bosui in schuine stukjes van circa 3 centimeter.
Schil en rasp de gember.
Pel en hak de knoflook.
Pel en snipper de ui.
Hak de peper fijn.
Schil en snijd de laos in stukken.
Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de knoflook, de ui, de gember, de peper en de laos met de kurkuma ca. 1 min.
Voeg de paprika, de bosui, de gamba's, de spinazie en de mie toe.
Schud de inhoud van de wok goed door elkaar.
Breng de bami op smaak met een beetje zout en een scheutje sesamololie.
Bak de eieren.
Serveer de eieren bij de bami goreng gamba.

Tips.

Je kunt ook eerder bereide mie gebruiken.
Bijvoorbeeld wat je over hebt van een andere maaltijd.
Serveer bij de bami goreng ook kroepoek, atjar, seroendeng en gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Betty's demain matin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Kookschrift van
een kookgek

Ingrediënten

1 appel, zure
- azijn
1 ei
4 haringen
- mosterd
- olie
- peper
3 el room, zure
- tabasco
1 ui, kleine
- wodka
- worcestersaus
- zout

Bereiding.

Snijd de haringen klein.
Snijd de ui klein.
Snijd de appel klein.
Maak een mayonaise van het ei, olie, azijn,
mosterd, peper en zout.
Maak een pittige saus van de mayonaise, zure
room, tabasco en worcestersaus.
Meng alle ingrediënten door elkaar.

Bisque van grijze garnalen I.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

600 g garnalen,
ongepeld
2 tn knoflook
1 laurierblaadje
(- maïszetmeel)
3 el olie, olijf-
2 el Pastis
- peper
- peper, cayenne
1 hv peterselie
4 el room
1 ds saffraan
1 tk tijm
140 g tomatenpuree
1 ui, kleine
- zout

Bereiding.

Pel 200 g van de garnalen.
Snipper de ui en de knoflook.
Fruit ze glazig in de olijfolie.
Doe er de tomatenpuree, de peterselie, de tijm
en het laurierblaadje bij.
Laat het geheel even stoven.
Doe er de Pastis, de saffraan, wat
cayennepeper, de restanten van de gepelde
garnalen en de 400 g ongepelde garnalen bij.
Schenk er een scheutje water over, dek het af
en laat het 20 min. zachtjes garen.
Mix de soep en doe ze door een zeef.
Warm ze weer op en bind ze evt. met wat
maïszetmeel.
Doe er de room bij en garneer de soep met de
gepelde garnalen en nog een plukje groen.



Bereidingstijd: 50 min.
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

Bonbon van gerookte zalm en heilbot.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: HorecaStart.com

Ingrediënten

4 avocado's, gehalveerd,
in slices
1 bs bieslook
1 pt crème fraîche
4 pl heilbot, gerookte
2 bl mozzarella
- olie, citroen-
- peper
1 ui, rode, in julienne
4 pl zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Leg de plakken gerookte zalm op een snijplank en plaats hier de gerookte heilbot op. Snijd de mozzarella in 8 plakken en plaats bovenop de zalm en de heilbot. Hier 2 slagen met de pepermolen overheen. Rol dit dicht, maar laat een kant open zodat men de kaas kan zien en dus leuk kleurcontrast creëert. Snijd de rode ui in halve ringen Snijd de bieslook in fijne ringetjes Meng de crème fraîche met wat bieslook, peper en zout. Snijd de avocado door de helft en dan in halve plakken. Plaats de avocado op de borden en besprenkel ze met de citroenolie. Plaats de rode ui hier bovenop (5 st p.p.) Plaats hier de vis & kaas bonbon bovenop. Doe als laatste de crème fraîche er bovenop en bestrooi die met bieslook.



Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Chinese zalmfilet van de grill.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
1 limoen, sap van
150 g mie, eier-, Chinese
2 el olie, roerbak-
- peper, zwarte,
versgemalen
250 g prei, in dunne
ringetjes
2 el sojasaus
2 st zalmfilet (à 125 g)

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.

Wrijf de stukken zalm in met 1-2 el limoensap, gemberpoeder en royaal met zwarte peper. Bestrijk ze met 1-2 el roerbakolie. Laat de zalm zo'n 10-15 min. liggen. Kook de Chinese eiermie beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de rest van de olie in een wok of hapjespan en roerbak de prei in 3-4 min. beetgaar. Verwarm de grillpan op hoog vuur tot deze goed heet is en leg de zalmfilets erin. Rooster de filets in 4-6 min. mooi bruin (ze zijn dan van binnen nog rosé). Keer de zalm pas als de filets vanzelf van de ribbels loslaten. Druppel na het keren 1-2 el sojasaus over de zalmfilets. Schep de eiermie door de prei en warm de mie al omscheppend nog heel even door. Breng de mie op smaak met limoensap en sojasaus. Schep de mie met prei in wijde kommen of op borden en leg de zalmfilets erop.

Coquille met kersen en vanilledressing.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zonnig Fruit

Ingrediënten

20 cl azijn, wijn-, witte
- basilicumcress of
waterkers
4 coquilles, verse
4 tl honing
20 kersen, grote
- peper, versgemalen
10 g sla, gemengde
- kervel
2 vanillestokjes
4 el olie, olijf-
- zout

Bereidingstijd: - min.
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.

Neem 8 kersen.
Haal de steeltjes eraf,
Snijd ze netjes doormidden.
Haal de pitten eruit.
Verdeel de halve kersen over 2 borden en leg ze
in een rondje op het bord.
Verhit de olie.
Laat de gespleten vanillestokjes 10 min. in de
olie trekken.
Neem de vanillestokjes uit de olie, schraap het
vanillemerg eruit en doe dit weer bij de olie.
Maak de dressing door de olie met de
vanillemerg, de honing, de wijnazijn en peper
en zout naar smaak samen te voegen.
Schik de gemengde sla en basilicumcress of
waterkers, met een beetje vanilledressing op
de 2 rondjes van kersen.
Snijd de coquilles overdwars in tweeën.
Bak de halve coquilles (iedere kant 1 min.) op
een hoog vuur in olijfolie.
Leg ze op de rondjes kersen sla.
Dresseer de vanilledressing er omheen.
Snijd de overgebleven kersen niet geheel door
en laat het steeltje eraan, maar haal de pit
eruit.
Plaats de kersen bovenop de coquilles.



Basilicumcress

Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

1 ciabatta
1 citroen,
schoongeboend
200 g kwark
200 g makreel,
gerookte
1 peer
- peper
10 g peterselie
1 ui, rode ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snij de ciabatta in dunne sneetjes en leg ze op een bakplaat.

Bak de sneetjes 10 min.

Verwijder de buitenste schil van de ui en snipper deze fijn.

Rasp de schil van de citroen en pers de vrucht uit.

Hak de peterselie fijn.

Scheur de makreel in kleine stukjes.

Meng de makreel met de helft van het citroensap, de schil van de citroen, de ui, peterselie en kwark goed door elkaar.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Was en halveer de peer.

Verwijder het klokhuis.

Snij dunne partjes van de peer en besprenkel deze met het resterende citroensap.

Serveer de makreelsalade op de crostini en garneer met een stukje peer.

Desembrood met roomkaas en gerookte paling.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

200 g aardappelen,
stevige
- bieslook, verse
4 sn brood, desem- (of
donker vloer)
150 g kaas, room-, verse
- olie, olijf-
100 g paling, gerookte
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen gaar, laat ze afkoelen en prak ze grof.
Breng de aardappelen op smaak met zout, versgemalen peper en een beetje olijfolie.
Smeer het brood in olijfolie en rooster ze in de koekenpan, de broodrooster of grill ze even in de oven.
Meng de verse roomkaas met de fijngesneden bieslook.
Smeer eerst een laagje roomkaas op het brood, dan een laagje geprakte aardappel en als laatste de gerookte paling.
Garneer het geheel met nog wat verse bieslook.

Tip:

Gebruik i.p.v. olijfolie knoflookolie om het brood mee te roosteren.

Bereidingstijd: 30 min.
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

Ei met zalm.



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Carta

Ingrediënten

- dille
4 eieren
2 soepstengels, dunne
200 g yoghurt, dikke
4 pl zalm, gerookte

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.

Breek de soepstengels doormidden.
Wikkel om elk stuk soepstengel een plakje zalm.
Kook de eieren 3 min.
Snijd het kapje van de eieren.
Scheep wat yoghurt op elk ei.
Leg een soepstengel op ieder ei.
Versier het ei met een takje dille.

Gebakken sliptong met tapenade.



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

Ingrediënten

4 ansjovisfilets
1 pt augurken, zure (à 340 g)
4 el bieslook, fijngehakte
4 el bloem
25 g boter
2 el kappertjes
- peper
8 sliptongetjes, kleine, ontvelde
- zout

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.

Laat het potje augurken uitlekken in een vergiet.
Hak de augurken fijn.
Hak de ansjovisfilets fijn.
Hak de kappertjes fijn.
Meng de augurken, ansjovis, kappertjes en bieslook goed door elkaar.
Voeg peper naar smaak toe.
Spoel de sliptongetjes af onder de koude kraan.
Dep de sliptongetjes droog.
Bestrooi de sliptongen vlak voordat u ze bakt met een snuffje zout en de bloem.
Verhit de slaolie met de boter in 2 ruime koekenpannen met antiaanbaklaag.
Bak de sliptongetjes in 2-3 min. aan elke kant gaar.
Geef de tapenade er apart bij.

Tip:

Lekker met een kant-en-klare aardappelsalade.

Wijntip:

Alsace Pinot Blanc, frisse, soepele witte wijn.

Gebakken tongfilets met lente-uitjes.



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

Ingrediënten

3 el bloem
125 g boter
15 cl melk
- peper, versgemalen
4 tongfilets
2 bs uitjes, lente-, in ringetjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
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.

Spoel de visfilets af onder stromend water en maak ze droog met keukenpapier.

Bestrooi de filets met wat zout en laat ze 2-3 min. liggen.

Haal de visfilets door de melk en daarna door de bloem.

Verhit 100 g boter en bak de tongfilets aan beide kanten goudbruin.

Neem ze uit de pan, laat ze uitlekken op wat keukenpapier en leg ze op voorverwarmde borden.

Voeg de rest van de boter toe aan de pan en fruit de lente uitjes 2-3 min.

Schep ze over de visfilets en breng het geheel op smaak met wat versgemalen peper.

Tip:

Serveer de tongfilets met een partje citroen, wat tartaarsaus en aardappelpuree.

Gebakken wijtingfilet met zilveruitjes en augurken.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 augurk
4 el bloem
40 g boter
1 el dille, fijngehakt
4 el uitjes, zilver-,
zoetzure
600 g wijting-filet
- zout

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.

Hak de augurk fijn.
Was en droog de visfilets.
Bestrooi de visfilets met een beetje zout en dille.
Wentel de visfilets door de bloem.
Smelt de boter in een ruime koekenpan.
Bak de wijting-filets in de boter aan beide kanten bruin en gaar (4-6 min.).
Voeg de fijngehakte augurk en de zilveruitjes toe aan de visfilets.
Bak het geheel nog 1 min. op een hoog vuur.

Tips.

Lekker met gebakken aardappelen en sperzieboontjes.

Gefrituurde tongscharreepjes I.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta-Geert, Jaap
Graaf, VisInfo.be

Ingrediënten

100 g bloem
- citroen
25 cl melk
- peper, versgemalen
8 tongscharfilets
- zout

Bereidingstijd: - min.
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.

Was de tongscharfilets en dep ze goed droog met keukenpapier.

Snij de filets in reepjes van ongeveer 2 cm breed.

Rol de stukken vis even tussen de handpalmen.

Laat de frituurolie opwarmen tot 180°C.

Giet de melk in een diep bord.

Doe de bloem in een ander diep bord.

Meng versgemalen peper en zout naar smaak door de bloem.

Doop de vis eerst in de melk en rol de stukjes daarna in de bloem.

Bak de visreepjes 2-3 min. in kleine hoeveelheden in de frituurolie.

Besprenkel de vis met wat citroen.

Tips:

- Serveer de tongscharreepjes met kerstomaatjes en een smeeuige aardappelpuree.
- Vervang de tongschar eens door schol, griet of poon.

Gegratineerde zeewolf uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Erik van de Geest, Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngeknipt
½ citroen, sap van
2 sn brood, wit-, oud
100 g kaas, geiten-, zachte
2 el mosterd, zachte
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 ml room, kook-
4 st zeewolf filet (à 150 g)
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de stukken vis in met citroensap, wat zout en versgemalen peper en laat ze even liggen.
Verkruimel het brood heel fijn in de keukenmachine.
Verkruimel ook de geitenkaas.
Meng de mosterd door de room.
Vet een niet te grote, lage ovenschaal in en leg de stukken vis erin.
Schenk de mosterdroom erover en verdeel hierover de geitenkaas, de bieslook en het broodkruim.
Sprenkel de olijfolie erover.
Schuif de schaal in het midden van de oven en bak de vis in 15-20 min. goudbruin en gaar.

Tip:

Lekker met rösti of gebakken aardappeltjes en sugarsnaps.

Bereidingstijd: - min.
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

Gehaktballen met ansjovis.



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

Ingrediënten

4 ansjovisfilets in olijfolie
50 g boter, room-
1 ei
500 g gehakt, h-o-h
2 tl mosterd, fijne
6 el panko (= broodkruim)
1 ui

Bereiding.

Doe het gehakt in een kom.
Snijd de ansjovisfilets zo fijn mogelijk.
Snipper de ui heel fijn
Kneed de ansjovis en de ui met de mosterd, het ei en 4 el panko door het gehakt.
Verdeel het gehakt in 4 gelijke porties en draai er ballen van.
Wentel de ballen door de rest van de panko.
Verhit de boter in een hapjespan en bak de gehaktballen in 20-25 min. gaar.
Keer de ballen om de paar minuten om, zodat ze gelijkmatig garen.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en sla met komkommer, tomaat en slasaus.

Bereidingstijd: 35 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 483
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: 18 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,0 g

Gemarineerde ansjovis.



Menugang: Bij, lunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Food & friends.nl

Ingrediënten

320 g ansjovisfilets, verse
(of sardinefilets)
2 el azijn, wittewijn-
½ citroen
2 tn knoflook, fijngehakt
80 ml olie, olijf-
1 peper, Chili-, rode,
zaadjes verwijderd,
fijngehakt
- peper
1 el peterselie, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Meng voor de marinade de olijfolie in een kom met de witte wijn azijn, knoflook, peterselie en rode chilipeper.

Pers het sap van de halve citroen erboven en breng het geheel op smaak met zout en peper. Leg de ansjovis of sardines met de huidkant naar boven op een lage schaal en sprenkel de marinade eroverheen.

Dek de schaal af en laat 3-4 uur afgedekt in de koelkast marineren, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Haal de ansjovisfilets een half uur voor serveren uit de koelkast, zodat ze op kamertemperatuur kunnen komen.

Strooi er eventueel nog wat extra gehakte peterselie over en geef er genoeg cocktailprikkers bij.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gemarineerde mul.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Geert,
Zomaar wat

Ingrediënten

4 pl ham, Parma-
4 mulfilets
¼ dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 salieblaadjes
½ el sap, citroen-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 4 uur
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.

Maak een marinade van het citroensap, de olijfolie, een snufje zout en wat versgemalen peper.

Leg de mulfilets op een schaal.

Leg op elke filet een plakje Parmaham en een salieblaadje.

Besprenkel het geheel met de marinade en laat het 4 uur intrekken in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 160°C.

Laat de filets in de voorverwarmde oven in 10 min. gaar worden.

Gemengde gegrilde visschotel.



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

Ingrediënten

2 el azijn, sherry-
4 el bouillon, vis- (van een tablet)
- citroen, schijfjes
4 garnalen, grote, gekookte, staart gepeld
8 m kabeljauw, dunne (van het staartstuk)
4 el olie, olijf-
- peper
4 zeewolffilets
2 m zwaardvis, gehalveerde, vel en graat verwijderd
- zout

Bereiding.

Wrijf de vis in met zout en peper en rooster ze op de barbecue of grillplaat in 6-10 min. (afhankelijk van de dikte) bruin en gaar. Roer een dressing van de olie, azijn, zout, peper en bouillon en verwarm die licht. Serveer de vis met de dressing, een salade, gepofte aardappelen, schijfjes citroen en de garnalen.

Bereidingstijd: - min.
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

Gemengde groenten met pangasiusfilet.



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

Ingrediënten

5 champignons
1 st courgette
- mosterd
2 el olie
200 g pangasiusfilet
½ 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.

Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.



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

Ingrediënten

4 sch ananas
200 g garnalen (Deep Blue)
1 el olie, zonnebloem-
150 g rijst, Pandan-
1 el roerbakmix,
Oriëntaalse (Silvo)
1½ dl saus, Thaise
(Conimex)
100 g sperziebonen,
gebroken, diepvries

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de ananasschijven, gebroken sperziebonen en garnalen uitlekken.
Snijd de ananas in stukjes.
Bestrooi de garnalen met de Oriëntaalse roerbakmix.
Verhit de olie in de wok.
Roerbak de garnalen en de ananas ± 3 min. in de olie.
Voeg de sperziebonen en de Thaise saus toe.
Roerbak nog ± 4 min.
Serveer de garnalen met de Pandanrijst.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gerookte forefilet met rode bietensalade.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank
recepten

Ingrediënten

2 el azijn
2 bieten, rode, kleine,
gekookte
100 g forefilets,
gerookte
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g rucola
2 tl sesamzaad
- zout

Bereiding.

Verwarm een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin. Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.

Was de rucola en meng dit met de bieten. Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.

Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.

Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forefilets er bovenop.

Bereidingstijd: - min.

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

Gerookte zalmzalade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank
recepten

Ingrediënten

1 tl azijn
- mosterd
1 el olie
- peper, versgemalen
1 el pijnboompitten
50 g sla, gemengde
(ijsberg, rucola, eiken-
blad)
75 g zalm, gerookte

Bereiding.

Was de sla, laat deze goed uitlekken en snijd de sla, indien nodig, iets fijner.
Snijd ook de gerookte zalm in stukjes.
Rooster in de een droge koekenpan de pijnboompitten mooi bruin en geurig.
Maak een dressing van de olie, de azijn, de versgemalen peper en mosterd naar smaak.
Meng alle ingrediënten en schenk de dressing erover.

Bereidingstijd: - min.
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

Gestoofde kokkels in witte wijn.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: SchmidtZeevis.nl

Ingrediënten

5 g boter
¼ citroen
250 g kokkels
1 bl laurier
- peper
1 dl wijn, droge witte
- zout

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.

Was de kokkels in ruim koud water.
Verhit in een wijde pan de wijn met de laurier.
Voeg de kokkels en de boter samen met een snufje zout en een beetje peper toe aan de wijn.
Doe de deksel op de pan.
Laat de kokkels 3 min. stomen.
Maal wat verse peper over de schelpen.
Besprenkel de schelpen met het sap van de citroen
Serveer de schelpen direct met het kookvocht.

Griekse zalm met gegrilde groenten.



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

Ingrediënten

4 aardappels, pof-
2 courgettes
75 g feta, schapen-,
Griekse
2 tl gyroskruiden
1 cp Islandsdressing
1 komkommer
- olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
1 zk sla, gemengde
- yoghurt-knoflooksaus
400 g zalmfilet (à la
minute Rhodos)

Bereiding.

Pof de aardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de courgettes in plakken.

Snijd de paprika's elk in 8 stukken.

Meng 2 el olijfolie met de gyroskruiden.

Bestrijk de groenten met de olie.

Verkruimel de fetakaas met een vork.

Snijd de komkommer in dunne plakjes.

Meng de komkommer met de dressing.

Steek de barbecue een half uur voor het eten aan of verhit de grill 10 min. voor het eten op de hoogste stand.

Rooster de groenten op de barbecue of grill.

Laat de groenten aan beide kanten bruin worden.

Leg de zalm bij de groenten.

Rooster de zalmfilets in ongeveer 7 min. gaar (omkeren is niet nodig).

Meng de gemengde sla met de komkommersalade.

Snijd de aardappels open.

Maak het aardappelkruim los met een vork.

Leg de aardappelen op de borden.

Verdeel de yoghurt-knoflooksaus en fetakaaskruimels over de aardappelen.

Leg de groenten en zalm naast de aardappelen.

Tips:

Wijntip - Excellence Chardonnay Vin de Pays d'Oc, Frankrijk, ****, droog

Variatietip - Serveer er eens platte Oriëntaalse broodjes of Turkse pide bij.

Desserttip - Stracciatella yoghurt.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 647

Eiwit: 31 g

Koolhydraten: 43 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 39 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Haringhapje met mosterdsaus.



Menugang: Hapjes, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

4 sn brood, casino-
100 ml crème fraîche
4 haringfilets
2 el honing, vloeibare
1½-2 el mosterd, grove
- peper
- zout

Bereiding.

Rooster de sneetjes brood en snijd ze door midden.
Roer een glad sausje van de crème fraîche, mosterd, peper en zout naar smaak.
Snijd de haringen elk in 3 stukken, waarbij de staart eraan blijft zitten.
Lepel de saus op 4 kleine bordjes en slinger daar de honing overheen.
Zet op elk bord een staartje rechtop en verdeel ook de stukjes over de bordjes.
Serveren met het geroosterde brood.

Bereidingstijd: - min.
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

IJsbergsla-wrap met gerookte kip of gerookte zalm.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ZomerSlank-
recepten

Ingrediënten

½ avocado, in reepjes*
3 pl kipfilet, gerookte**
- rucola, handvol
2 bl sla, ijsberg-, grote
1 tomaat, in blokjes
1 tl vinaigrette, dressing
(naar keuze)

* besprenkelt met 1 tl
citroensap
**of 50 g zalm, gerookte

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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.

Was de blaadjes ijsbergsla en dep ze voorzichtig droog.
Leg ze plat neer en beleg ze met de kipfilet of zalm, tomatenblokjes, avocadoreepjes en rucola.
Laat de onderkant van het slablad vrij.
Sprengel de vinaigrette of dressing er over heen.
Vouw de onderkant van het slablad omhoog en rol daarna het blad overdwars op.

In roomboter gebakken sliptong met vers fruit.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g bloem
80 g margarine
2 mp peper
1400 g tong, slip-
2 mp zout

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.

Snijd de aardbeien in partjes.
Schil de appels.
Laat de ananasstukjes uitlekken.
Verwijder het klokhuis uit de appels.
Snijd de appels in partjes.
Ontkroon de aardbeien.
Pel de banaan.
Snijd de banaan in partjes.
Bestrooi de tongetjes met peper en zout.
Haal de tongetjes door de bloem.
Klop het overtollig bloem van de tongetjes.
Rooster de amandelen lichtbruin in een hete droge koekenpan.
Haal de amandelen uit de koekenpan.
Smelt de boter in de koekenpan.
Bak de tongetjes, als boter lichtbruin is, aan beide zijden in ± 8 min. gaar.
Leg de tongetjes op een schaal en hou ze warm.
Bak de appel en ananas even in de achtergebleven boter.
Voeg de banaan en aardbeien toe.
Laat de banaan en de aardbeien even mee warmen.
Blus het fruit af met citroensap.
Bestrooi het fruit met de amandelen.
Verdeel het fruit over de tong verdelen..

Tip:

Vervang de ananas eens door 2 sinaasappels.

Kabeljauw met knapperige bacon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: C1000

Ingrediënten

1 zk aardappelpuree
4 pl bacon
4 tk basilicum, verse
2 sn brood, wit-
400 g kabeljauwfilet
3 dl melk
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereiding.

Snijd het witbrood in stukken.
Breed de puree met de melk en 4 dl water.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Doe de puree over in een ingevette ovenschaal.
Neem de blaadjes basilicum van de steeltjes.
Hak de blaadjes met het brood en 2 el van de olie in een keukenmachine fijn.
Bestrooi de vis met peper en weinig zout.
Leg op elk stukje vis een plakje bacon.
Leg de vis op de puree.
Strooi het broodkrummengsel over de aardappelpuree.
Laat de vis ± 7 min. garen in een voorverwarmde oven.
Neem de schaal uit de oven en serveer het gerecht direct.

Tip:

Lekker met gekookte worteltjes.

Wijntip:

Canaletto, Pinot Grigio, wit, droog, Italië.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1535
Energie kcal: 365
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kabeljauw met tomaten-aardappelpuree.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

1 zk aardappelpureemix (Maggi)
3 el basilicum, verse
10 g boter
400 g kabeljauw
3 dl melk
- peper
4 el pesto, rode
1 dl slagroom
1 bl tomatenblokjes (Heinz)
- zout

Bereiding.

Snijd de basilicum in reepjes.
Wrijf de vis droog met keukenpapier.
Bestrijk de vis met pesto.
Leg de vis in een ovenschaal.
Bestrooi de vis met peper naar smaak.
Verdeel de boter over de vis.
Schenk de slagroom in de schaal.
Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (200° C).
Laat de vis in ca. 15 min. gaar worden.
Laat de tomatenblokjes uitlekken.
Vang het vocht van de tomatenblokjes op.
Vul het tomatenvocht aan met water tot 4 dl.
Voeg de melk toe.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Breng het vocht aan de kook.
Neem de pan van het vuur.
Klop er met een garde de pureepoeder door.
Schep de tomatenblokjes en 2 el basilicum door de puree.
Strooi de rest van de basilicum over de vis.

Tip:

Serveren met gegrilde courgetteplakken.

Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1785
Energie kcal: 425
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kerstkransje van gerookte zalm.



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

Ingrediënten

120 g bietensalade, rode
125 g crème fraîche
15 g dille
- peper, versgemalen
200 g zalmplakken,
gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 219
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 9 g
Suiker: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 8 g
Vezels: 0 g
Groente: -g
Zout: 1,3 g

Bereiding.

Verdeel de gerookte zalm in 4 porties.
Schik steeds een portie in een cirkel op een bord.
De stukjes zalm hoeven elkaar niet te raken.
Maak zo met de rest van de zalm nog 3 borden.
Schep de bietensalade tussen de stukjes zalm.
Zorg dat het geheel een mooie 'krans' wordt.
Verdeel met een theelepel de crème fraîche in dotjes over de kransen.
Pluk de dilletoppen van de steeltjes en leg ze mooi in en op de kransen op de borden.
Bestrooi met (versgemalen) peper.

Tips:

Lekker met geroosterd witbrood (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).
3 uur tevoren compleet te bereiden, afgedekt met vershoudfolie bewaren in de koelkast, maar ½ uur voor het serveren uit de koelkast halen.

Lekkerbekjes met avococrème en frites.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel-/Stank
Bron: C1000

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
700 g frites
4 lekkerbekjes
1 limoen
2 el mayonaise
- olie, frituur-
- peper, versgemalen
1 dl room, slag-
- zout

Bereiding.

Boen de limoen schoon.
Snijd 4 mooie dunne plakjes uit de limoen.
Rasp van de rest van de limoen de groene schil dun af.
Pers de limoen uit.
Halveer de avocado.
Wip de pit uit de avocado.
Trek de schil van de avocado.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken.
Pureer de avocado met 2 el limoensap.
Roer de limoenrasp door de avocadopuree.
Roer de mayonaise door de avocadopuree.
Klop de slagroom stijf.
Spatel de slagroom door het avocadomengsel.
Breng de avococrème op smaak met peper en zout.
Verhit de olie.
Frituur de lekkerbekjes goudbruin.
Verwarm de lekkerbekjes ca. 10 min. in een voorverwarmde oven (200°C).
Serveer de frites met de vis en de avococrème.
Garneer de vis met de plakjes limoen.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3570
Energie kcal: 850
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 55 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Luxe eitje met gerookte zalm.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

6 spr bieslook
1 el citroensap
2 eieren, grote
½ tl mierikswortelpuree
(potje, Kühne)
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
8 bld sla, rucola-
100 g zalm, gerookte
- zout

Extra nodig: 4 lage
glasjes

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 6 min. in kokend water zacht.
Spoel de eieren onder koud water af.
Pel de eieren af.
Roer voor de dressing het citroensap met de olijfolie en mierikswortelpuree door elkaar.
Snijd de bieslook grof.
Meng de ½ van de bieslook door de dressing.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Halveer de eieren.
Verdeel in elk glaasje wat sla.
Besprenkel de sla met dressing.
Verdeel de zalm over de sla.
Zet een half ei op de zalm.
Garneer het gerecht met de overige bieslook.

Tip:

Garneer het eitje nog extra met wat (nep)kaviaar.

Bereidingstijd: 10 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 640
Energie kcal: 155
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosselen in 't rood.



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

Ingrediënten

20 g boter
1 prt groenten, soep-, grote
1 tn knoflook
3 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
1 snf suiker
340 g tomatenketchup
2 uien
1 l wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
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.

Snijd de soepgroenten en de uien fijn en fruit ze in de boter in een grote pan.
Voeg de uitgeperste knoflook toe.
Blus de groenten af met de ketchup en de wijn.
Breng dit alles met de kruiden pikant op smaak.
Laat alles op een laag vuur ca. 10 min. koken.
Voeg de mosselen toe en laat ze ca. 15 min. garen.
Dien de mosselen in het hete nat op.

Palingsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ l bier, blond
100 g boter
2 sn brood (zonder korst)
3 eidooiers
4-5 palingen, kleine - peper
2 preien
1 dl room
1 krp sla - zout
50 g zuring (hoort er ècht bij)

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het hart uit de sla.
Stroop het vel van de palingen.
Snijd de palingen in stukken van 4 cm.
Reinig de prei.
Snijd de witte stukken van de prei klein.
Smelt 50 g boter in een kookpan.
Laat de stukken prei stoven in de boter zonder dat ze kleuren.
Voeg er na enkele min. het bier, 1 l water en de paling toe aan de prei.
Kruid de paling met peper en zout.
Stoof de paling 20 min. op een matig vuur met deksel.
Haal de paling uit de pan.
Verwijder de graten uit de paling.
Houd de vis in een pot warm.
Giet het kookvocht door een heel fijne zeef.
Houd het kookvocht warm.
Reinig de blaadjes zuring.
Snijd de blaadjes zuring fijn.
Was het hart uit de sla.
Snijd het hart uit de sla fijn.
Smelt de rest van de boter.
Voeg de zuring, sla en de verkrumelde sneetjes brood toe aan de boter.
Kruid het zuringmengsel met peper.
Roer het zuringmengsel goed met een houten lepel.
Roer beetje bij beetje het kookvocht door het zuringmengsel op een heel zacht vuur.
Klop de eidooiers los.
Voeg al roerend een klein beetje kookvocht toe.
Voeg de eidooiers, room en de paling toe goed roerend aan het zuringmengsel.
Controleer of de soep genoeg is gekruid.
Dien de soep zeer warm op.

Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight watchers

Ingrediënten

600 g baars, snoek-
800 g bonen-, sperzie-
200 ml bouillon,
groente-
1 el marjolein (= majoraan)
1 el olie, olijf-
- peper
- peper, citroen-
120 g rijst, basmati-,
ongekookt
400 g tomaat
400 g tomaten, gezeefde
(uit blik)
1 ui
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Was de tomaten en snijd ze in partjes.
Was de sperziebonen en halveer ze.
Spoel de snoekbaarsfilet af, dep de filet droog en snijd hem in stukken.
Breng de filet op smaak met citroenpeper en zout.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst en sperziebonen toe en laat die ca. 5 min. meestoven.
Schenk de gezeefde tomaten met bouillon erbij, breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout en laat ca. 5 min. garen.
Meng er de tomaten en de majoraan door en breng het geheel op smaak met peper en zout.
Leg de snoekbaarsfilet op de rijst en laat de filet met een deksel op de pan in ca. 10 min. gaar worden.

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 20 min.
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

Pasta met tonijnsaus.



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

Ingrediënten

200 g artisjokken
1 el olie
200 g penne, volkoren of macaroni
1 kpt saus, tomaten-
1 sjalot of ui, kleine
1 blk tonijn, op water (naturel)

Bereidingstijd: 15-30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 570
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de penne in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Laat de artisjokken uitlekken en snijd ze in vieren. Giet de tonijn af en verdeel de vis in stukjes. Verwarm de olie en fruit hierin de sjalot glazig. Roerbak de artisjokken even mee. Voeg de tonijn en de pastasaus toe en warm dit goed door. Schep de saus door de gare pasta.

Tip:

Lekker met gestoofde courgette.

Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.



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

Ingrediënten

2 avocado's
4 broodjes, tijger-
1 ei
300 g garnalen, wok-
1 komkommer
15 g koriander
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
40 g paneermeel
1 peper, rode
300 g zalmfilet, verse
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de rode peper in lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn.

Snijd de wok-garnalen en verse zalmfilet ook helemaal fijn.

Meng in een grote kom de wok-garnalen, zalm, de helft van de Spaanse rode peper, het ei en paneermeel.

Voeg ook een snuf zout toe en maak 4 burgers van het mengsel.

Bak de burgers in een scheut olijfolie in ca. 10 min. gaar, draai de burgers af en toe om.

Snijd intussen de koriander fijn.

Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit af en snijd in kleine blokjes.

Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlees eruit en snijd ook in kleine blokjes.

Halveer de limoen en pers uit.

Meng de mango met de avocado en de rest van de rode peper, koriander en het limoensap.

Halveer de tijgerbroodjes.

Snijd de komkommer in dunne linten met een dunschiller of kaasschaaf.

Beleg de broodjes met de komkommerlinten, de zalm-gambaburger en de avocado-mangosalsa.

Preiroomsoep met grijze garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, groente-,
bereid
1 bs dille
200 g garnalen, grijze,
bereid
75 g kaas, smeer- (20+)
- nootmuskaat
1 kl olie, plantaardige
- peper
3 preien, middelgrote
120 ml room, zure
125 ml wijn, droge,
witte

Bereidingstijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een garnalensoepje, maar dan feestelijk anders dan anders.

En bovendien boordevol vitaminen.

Snijd de prei in ringen en stoof ze ca. 5 min. in de olie.

Bevochtig de prei met de groentebouillon en droge witte wijn en laat ca. 20 min. sudderen. Roer er de smeerkaas door en laat hem smelten.

Verwarm de garnalen in de soep.

Hak de dille fijn, roer het met de zure room door de soep en breng op smaak met peper en nootmuskaat.

Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MCT Kookboek

Ingrediënten

3 el olie, zonnebloem-
1 prei, in smalle ringen
3 el saus, soja- (= ketjap)
2 el sesamzaad
1 sinaasappel
1 tl suiker, basterd-,
bruine
- tabasco
2 tongfilets
- zout

Bereiding.

Schil de sinaasappel met een fruitmesje tot op het vruchtvlees.

Snijdt het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap dat hierbij vrijkomt op.

Spoel de tongfilets af onder de koude kraan en dep ze droog.

Snijdt elke tongfilet in de lengte in 5 smalle repen.

Bestrooi ze met een beetje zout.

Verhit de olie in een wok of een diepe braadpan.

Bak hierin de preiringen en de repen tong al omscheppend gaar.

Roer de stukjes sinaasappel, het opgevangen sinaasappelsap een paar druppels tabasco, de sojasaus en de bruine basterdsuiker erdoor.

Laat het geheel in ca. 1 min. heet worden.

Bestrooi het met sesamzaad.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst.

Bereidingstijd: - min.

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

Roodbaarsfilet met walnotenolie en kruiden-tapenade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

- kruidentapenade, een portie
- olie, walnoten-, enkele eetlepels
- peper
- margarine, vloeibare
- 4 roodbaarsfilets à 150 g
- zout

Voor de kruiden-tapenade met walnotenolie:

- 1 bs basilicum, verse
- 1 bs bieslook, verse
- 2 el kappertjes
- olie van de zongedroogde tomaatjes, enkele eetlepels

Bereiding.

Maak ruim voor de maaltijd de tapenade en laat de smaken goed doortrekken.

Bestrooi de roodbaarsfilets met wat zout en peper.
Verhit enkele eetlepels vloeibare margarine in een koekenpan met antiaanbaklaag.
Bak de visfilets goudbruin (3 min. aan elke kant).
Neem de vis meteen uit de pan (anders wordt hij droog) en schenk over elke filet een klein scheutje walnotenolie.
Serveer de vis met de kruiden-tapenade.

Kruiden-tapenade.

Hak alle ingrediënten vanaf de olijven tot en met de peterselie fijn.
Maak de tapenade stevig op smaak met de peper en gelijke hoeveelheden van de twee soorten olie.
Het mengsel mag behoorlijk wat olie bevatten.

Tips:

Kun je één van de kruiden niet in verse vorm vinden, koop dan diepvrieskruiden.
Vind je ook geen diepvrieskruiden, laat die soort kruiden dan weg (gedroogde kruiden smaken niet lekker in de tapenade).
Een restje tapenade kun je een paar dagen bewaren in de koelkast.
Serveer de tapenade op boerenbrood, op toast of bij grissini (Italiaanse soepstengels).

- olie, walnoten-, enkele
eetlepels
150 g olijven, zwarte,
ontpitte
- peper, zwarte, vers-
gemalen

**Voor de kruiden-
tapenade met
Walnotenolie (vervolg):**

1 bs peterselie, verse
6 tk tijm, verse
6 tomaatjes, zon-
gedroogde (in olie)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Salade met nieuwe haring.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Mascha
Hoogeboom

Ingrediënten

200 g aardappelen,
gekookte
1 augurk
4 bietjes, kleine,
gekookte
4 haringen, nieuwe
- peper
- peterselie
2 dl room, zure
1 ui
100 g veldsla
- zout

Bereiding.

De tweede helft van mei is het weer zo ver, dan ligt de Hollandse Nieuwe weer bij de visboer. Deze haring, ook wel maatjesharing genoemd, bevat nog geen hom en kuit en is tot en met september verkrijgbaar.

De haringen die je de rest van het jaar kunt kopen, zijn stugger, minder vet en ook minder smakelijk.

Dus haring is bij uitstek een visje om in de lente of in de zomer te eten.

Snijd de haringfilets in drie stukken.

Snijd de bieten in plakken.

Snijd de aardappelen in blokjes.

Snijd de augurk in blokjes.

Snijd de ui fijn.

Snijd de peterselie fijn.

Meng de aardappel- en augurkblokjes, ui en peterselie door de zure room.

Breng de salade op smaak met peper en zout.

Leg aan de buitenkant van vier borden dakpansgewijs de stukjes haring en de plakjes biet.

Leg in het midden een toefje veldsla.

Schep op de veldsla wat van de aardappelsalade.

Tip:

Serveren met roggebrood.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Schelp met zalmzalade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel/Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 bl asperges
¼ el bieslook
½ el dille
2 eieren, hardgekookt
¼ komkommer
4 el mayonaise
1 tl mosterd
- peper
- sla
2 el yoghurt
200 g zalm, gerookt
- zout, aroma

Bereiding.

Bekleed 4 schelpen of schoteltjes met blaadjes sla.
Schik in elke schelp enkele asperges.
Klop de mayonaise, yoghurt, mosterd, fijngesneden dille en fijngeknipte bieslook goed door elkaar.
Leg een schepje ervan naast de asperges.
Schik er plakjes ei bij.
Bestrooi met aromazout.
Schik er plakjes komkommer bij.
Snijd de zalm in kleine stukje.
Leg bergjes zalm naast het ei.
Garneer de zalm met een takje dille.
Strooi wat versgemalen peper over het geheel.

Tip:

Lekker met toast en boter.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Schelvis met kruiden en citroen.



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

Ingrediënten

1 citroen, in plakjes
1 tn knoflook, in plakjes
6 el olie, olijf-
6 tk rozemarijn
1 schelvis (ca. 1 kg),
zonder kop en
schoongemaakt
8 tk tijm
2 tl zout, zee-, grof

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Spoel de schelvis schoon onder stromend water en dep hem droog.
Vul de vis met de helft van de citroen, de knoflook en de kruiden.
Verdeel de rest van de citroen, de knoflook en de kruiden over de vis en bind dit vast met een stukje keukentouw.
Leg de vis in een ruime ovenschaal of braadslede of op een bakplaat bekleed met bakpapier.
Besprenkel de vis met de olijfolie en strooi er het zeezout over.
Rooster de schelvis in de voorverwarmde oven in 25-30 min. gaar.

Tip:

Verdeel 1 kg schoongeboende krieltjes rond de vis. Bestrooi de krieltjes ook met een beetje zeezout en rooster ze met de schelvis mee.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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

Sint Jacobsschelpen met groente.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

20 g boter
1 tl ketoembar
- peper
- peterselie
1 prei
6 Sint Jacobsschelpen, grote, met het oranje gedeelte eraan
1 ui
½ dl wijn, witte
1 wortel
- zout

Bereidingstijd: - min.
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.

Maak de wortel, ui en prei schoon en snijd alles in fijne reepjes en stukjes.

Laat dit in een kookpan in 10 g boter 5 min. zachtjes bakken.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Doe er dan de wijn en dezelfde hoeveelheid water bij.

Breng het aan de kook en laat het op een zacht vuur 10 min. koken.

Snijdt het oranje deel van de Sint Jacobsschelpen en snijdt het witte deel horizontaal doormidden, zodat er twee platte schijven ontstaan.

Smelt de rest van de boter in een koekenpan en bak de stukken zacht (1 min. per kant).

Bestrooi het intussen met peper, een weinig zout en de ketoembar.

Schep ze op de borden, met de groente ernaast.

Tip:

Lekker met (stok)brood.

Snoekbaarsfilet met cornflakeskorstje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron:
Gezondheidsnet.nl,
Weight Watchers

Ingrediënten

400 g aardappelen
1 el azijn, balsamico-, witte
½ bs basilicum, gedroogde
1 kol bieslook, verse
50 ml bouillon, groente-
30 g cornflakes
1 kol dille, verse, gehakt
1 el margarine
1 kol olie, plantaardige - peper, versgemalen
1 kol peterselie, verse, gehakt
1 kol sap, citroen-
250 g snoekbaarsfilets
1 snf suiker, kristal-
250 g tomaatjes, kers-
250 g tomaten
½ bs ui, lente-
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen, halveer ze en kook ze in ca. 20 min. gaar.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Breng de snoekbaars op smaak met citroensap, versgemalen peper en zout.
Leg de vis in de ovenschaal (ca. 20 x 30cm).
Doe de cornflakes in een diepvrieszakje en verkruiemel ze.
Kneed de kruiden, de margarine en de cornflakes door elkaar.
Bestrijk er de snoekbaarsfilets.
Bak de filets in ca. 20 min. in de oven.
Giet de aardappelen af en snijd ze in schijfjes.
Meng voor de dressing de bouillon met de olie, de balsamicoazijn en de suiker.
Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout en giet die over de warme aardappelschijfjes.
Was de tomaten en de lente-ui.
Halveer de kerstomaatjes, snijd de tomaten in partjes en de lente-ui in ringen.
Meng dit met de aardappelschijfjes.
Was de basilicum, schud die droog en hak ze grof.
Schep de basilicum door de aardappelsalade.
Serveer de tomatenaardappelsalade met de snoekbaars.

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 30 min.
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

Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.



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

Ingrediënten

1 ananas
100 g cashewnoten,
gezouten
100 g garnalen, tapas-,
gemarineerde
3 el kaas, pinda-
1 el ketjap
10 g koriander,
fijngenhakt
2 limoenen
- olie, olijf-
- peper
100 g spinazie, baby-
500 g wortels
- zout

Bereiding.

Snij de schil van de ananas en verwijder de taaie binnenkant van de vrucht.
Snij het vruchtvlees in plakken.
Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout en peper.
Maak noodles van de wortels door de wortel in lange linten te schaven met een kaasschaaf of een rasp.
Pers een limoen uit, meng het sap met de pindakaas, ketjap en koriander.
Meng de dressing door de babypinazie en wortelnoodles.
Verhit een grillpan zonder olie of boter.
Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.
Maak een saladeschaal op met de spinazie-wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.
Garneer met de cashewnoten.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Sprotjes aan het spit.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tournedos.nl

Ingrediënten

6 el bloem
2 citroenen, sap van
- olie, olijf-
1 tl peper
1 kg sprot, gerookt of gestoomd
2 tl zout

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.

Snijdt van de sprotjes de kop en een reepje langs de buik weg.
Maak de sprotjes inwendig schoon.
Verwijder desgewenst ook de graat uit de sprotjes.
Druppel in de binnenkant van de sprotjes wat citroensap.
Meng de bloem met zout en peper.
Wentel de visjes door de bloem.
Rijg de sprotjes aan de pennen.
Bestrijk de rug en buik van de sprotjes met olie.
Rooster de sprotjes onder geregeld keren mooi van kleur.

Tagliatelle met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Silphya.nl, Roy

Ingrediënten

30 g basilicum
600 g garnalen
4 tn knoflook
2 tl kruiden, Italiaanse
- olie, olijf-
- peper
300 g tagliatelle
- tomaatjes, Roma
2 gls wijn, witte
- zout

Bereiding.

Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing.

Halveer de Roma tomaatjes en meng ze met een beetje olijfolie en de Italiaanse kruiden. Bak ondertussen in een koekenpan de garnalen en de knoflook in wat olijfolie.

Voeg hier de tomaatjes aan toe.

Giet de wijn erbij.

Breng op smaak met peper en zout.

Schep alles door de tagliatelle en verdeel hier de verse basilicum over.

Tips:

Serveer met een goed glas wijn en bruschetta. Eventueel kun je room toevoegen, maar voor een lichtere maaltijd is dit zeker niet nodig..

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.



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

Ingrediënten

40 g boter, zoute
2 blk bouillon, groente-
1 citroen, geraspt en uitgeperst
1 tn knoflook, fijn-gesneden
2 kreeften
- olie, olijf-
- peper
40 g peterselie, grof-gesneden
1 sjalot, gesnipperd
450 g soep, kreeften
100 g spinazie, baby-
400 g tagliatelle

Bereiding.

Laat de kreeften ontdooien in de koelkast.
Fruit de knoflook en sjalot aan in een scheutje olijfolie en blus met de kreeftensoep.
Laat de soep 20 min. op laag vuur inkoken en voeg de babyspinazie toe.
Breng een grote pan met 3 l water aan de kook. Voeg hier de bouillonblokjes aan toe.
Kook vervolgens de tagliatelle in een pan volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente.
Giet af en meng de helft van de zoute boter door de pasta.
Zet e tagliatella apart met een deksel op de pan.
Leg de hele kreeften in de pan met bouillon en warm ze ca. 2 min. op.
Neem de kreeften met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een plank.
Zet de punt van een groot scherp mes precies in het gleufje tussen de ogen van de kreeft.
Snijd de kreeften in de lengte doormidden.
Haal wat er in het hoofd en lijf zit eruit.
Verdeel de rest van de boter in kleine vlokjes over het kreeftvlees.
Meng de kreeftsaus door de tagliatelle en verdeel die over 4 diepe borden.
Leg een halve kreeft op ieder bord en garneer met peterselie, verse peper en citroenrasp en -sap.

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Talbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.



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

Ingrediënten

- bloem
- boter
- olie, olijf-
- peper
3 sjalotjes
250 g spekblokjes
1 kg spruiten
4 st tarbot (à 200 g)
- zout

Voor de mosterdsaus:

250 g boter
2 eierdooiers
1 kl mosterd
- peper
2 el wijn, witte
- zout

kl = koffielepel

Bereiding.

Kook de spruitjes beetgaar in gezouten water en laat ze schrikken onder koud water voor een frisgroene kleur.

Haal de tarbotmoten lichtjes door de bloem. Bak ze gaar in wat boter en olijfolie en houd ze warm.

Verwijder het vet uit de pan en bak de spekblokjes krokant.

Doe er een klontje boter en de spruitjes bij. Laat alles even stoven en breng op smaak met peper en zout.

Saus:

Smelt de boter.

Schep het schuim er af en verwijder het bezinksel.

Klop de eierdooiers met de witte wijn, peper en zout op tot schuim.

Meng er geleidelijk de geklaarde boter door. Meng er de mosterd. door.

Leg de tarbotmoten centraal op het bord.

Schik de spruitjes langs beide kanten.

Lepel de saus over de vis.

Tip:

Serveer met duchesse- of natuuraardappelen.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Tapasbordje.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets
1 citroen
1 pt kappertjes
1 el olie, olijf-
1 pk Pan Tostado (= toast)
- peper
4 tomaten, tros-, kleine
1 tomaat, vlees-, zeer rijpe
1 blk tonijn, naturel
2 uitjes, rode, kleine
- zout

Bereiding.

Halveer de vleestomaat.
Scheep het vruchtvlees uit de vleestomaat.
Druk het vruchtvlees met 1 el olijfolie tot puree.
Bestrijk een deel van de toast met de tomatenpuree.
Snijd de kleine tomaatjes in plakjes.
Snijd de uien in ringen.
Druk de uienringen uiteen.
Beleg de ½ van de toast met plakjes tomaat en wat uienringen en schik er kruislings 2 ansjovisfilets op.
Snijd een dun plakje citroen af.
Snijd het citroenplakje in puntjes.
Garneer de toast met de citroenpuntjes.
Beleg de andere ½ van de toast met een flinke schep tonijn en 1 tl kappertjes.
Strooi wat paprikapoeder over de tonijn.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Tapenadekrans.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

Voor de tapenade:

35 g ansjovisfilets,
uitgelekt
1 el kappertjes
1 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
150 g olijven, zwarte,
ontpitte
- peper, versgemalen

Voor de broodjes:

250 g bloem òf
volkorenmeel
1 zk gist, droge (7 g)
- maïsmeel

Bereiding.

Tapenade:

Pureer de ingrediënten voor de tapenade in een keukenmachine.

Broodjes:

Los de gist en suiker op in ½-1 dl handwarm water.

Kneed de overige ingrediënten en tapenade met het suikerwater in ± 10 min. tot een elastisch deeg.

Laat het deeg in een kom, afgedekt met een vochtige theedoek, op een warme plek 1 uur rijzen.

Kneed het deeg opnieuw door.

Vorm 8 bolletjes van het deeg..

Leg de bolletjes in een cirkel op een met olijfolie ingevette bakplaat.

Laat de bolletjes afgedekt op de bakplaat nog 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bestuif de bolletjes met wat maïsmeel.

Druk de olijven in de bolletjes.

Bak de bolletjes in het midden van de oven in ± 40 min. goudbruin en gaar (het bood is gaar als het hol klinkt).

Laat de bolletjes op een rooster afkoelen.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de broodjes:

**250 g bloem òf
volkorenmeel
1 zk gist, droge (7 g)
- maïsmeeel
- olie, olijf-
8 olijven, groene en/of
zwarte
1 el suiker, (riet-)
- water, handwarm
1 tl zout**

**Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**

Terrine met zalm en paling in dille-mosterdsaus.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang:
Bron: Buitenleven

Ingrediënten

- brood, wit-, geroosterd
- dille, takjes
- dille-mosterdsaus
2 bl gelatine, witte
1 el mosterd, Franse
100 g paling, gerookte
75 ml room, slag-
200 g roomkaas, verse
200 g zalmfilet,
gerookte

Bereidingstijd: 15 min.
Opstijftijd: 240 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vet een 20 cm. lange cakevorm in.
Bekleed de cakevorm met plasticfolie.
Verdeel 1/3 van de zalm over de bodem.
Laat de gelatine 5 min. weken in een kom met ruim koud water.
Snijd de paling in stukjes.
Meng de roomkaas en de mosterd tot een glad mengsel.
Roer de palingstukjes door het mengsel.
Verhit in een steelpan 1 el. water.
Knijp de gelatine goed uit.
Haal de steelpan van het vuur.
Los de gelatine op in het hete water.
Voeg de opgeloste gelatine al roerend door het roomkaasmengsel.
Klop in een kom de slagroom bijna stijf.
Scheep de slagroom door het roomkaasmengsel.
Scheep de 1/2 van het roomkaasmengsel in de vorm.
Verdeel de 1/2 van de resterende zalm over het roomkaasmengsel.
Scheep de rest van het roomkaasmengsel op de zalm.
Verdeel de resterende zalm over het roomkaasmengsel.
Laat het gerecht afgedekt ca. 4 uur in de ijskast opstijven.
Keer de terrine op een plank.
Verwijder de folie.
Verdeel het gerecht in 4 gelijke delen.
Serveer het gerecht met geroosterd witbrood (zonder korst) en dille.
Serveer er de dille-mosterdsaus bij.

Thaise garnalensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta, Conimex, Wokrecepten

Ingrediënten

1½ l bouillon, kippen- (evt. van tabletten)
2 eieren, losgeroerd
400 g garnalen, Noorse, gepelde
5-6 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst
2 el korianderblaadjes, verse, fijngesneden
600-650 g maïs, gekookte (diepgevroren of uit pot of blik, uitgelekt)
2½ el olie, zonne- of arachide-
- peper, zwarte, versgemalen

Bereiding.

De Thaise garnalensoep is een voorbeeld uit de kosmopolitische keuken waarin ingrediënten die afkomstig uit alle werelddelen kunnen zijn, samen in een gerecht worden verenigd.

Verhit de olie in de wok en laat alles even door de pan "walsen".

Fruit de uien op een middelmatig vuur tot ze beginnen te kleuren.

Roer er de knoflook door en strooi er wat versgemalen peper over.

Voeg daarna de vissaus, de bouillon en uitgelekte maïs toe.

Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.

Roer de garnalen door de soep en voeg, al roerend, de losgeroerde eieren in een dunne straal toe.

Neem de wok na 1 min. van het vuur.

Voeg naar smaak zout toe.

Schep daarna de tomaten en de koriander door de soep.

Dien de soep op in een voorverwarmde terrine.

Ingrediënten (vervolg)

2 el saus, vis-, Thaise
(Nam Pla)
4 tomaten, ontveld, in
blokjes
2 uien, grote, grof
gesnipperd
4 uitjes, bo-, in smalle
ringetjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
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

Tod mun pla - Thaise viskoekjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2021-04

Ingrediënten

75 g bonen, sperzie-
1 ei
500 g kabeljauwfilet,
verse
¼ komkommer
4-5 limoenblaadjes
(diepvries)
ca. 200 ml olie,
arachide-
2 el pasta, curry-, rode
1 el pinda's, geroosterde
150 ml saus, chili-, zoete
1 el saus, vis (Koh Thai)
½ el suiker
1 sjalot, kleine

Bereiding.

Deze Thaise viskoekjes, tod mun pla, hebben als basis witvis, rode currypasta, vissaus en limoenblad.

Dep de kabeljauw goed droog.
Snijd de kabeljauw zo fijn mogelijk.
Scheep de kabeljauw in een kom.
Klop het ei goed los en voeg die samen met de rode currypasta, de vissaus en de suiker toe aan de vis.
Verwijder de nerven van de limoenblaadjes en rol de blaadjes op.
Snijd de blaadjes eerst in dunne repen en vervolgens zo fijn mogelijk.
Verwijder de puntjes van de sperziebonen en snijd ze in stukjes van 2-3 mm.
Scheep de sperziebonen met het limoenblad door het vismengsel.
Kneed het met de hand 5 min. goed door elkaar (het mengsel wordt stevig en elastisch; is dat nog niet het geval, kneed het mengsel dan nog even door.
Maak met natte handen van het mengsel platte koekjes van 1 cm dik en Ø 7 cm.
Verhit de helft van de arachideolie in een diepe koekenpan of wok zodat de koekjes straks tot de helft onderstaan.
Leg een deel van de koekjes voorzichtig in de pan en bak ze 8-10 min. (keer ze halverwege; houd ze goed in de gaten).
Haal ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Herhaal dit met de rest van de koekjes.
Voeg voor de volgende 'batch' (eventueel) extra olie toe.
Halveer ondertussen ¼ van de komkommer (per 16 viskoekjes) in de lengte, snijd de helften in de lengte door en snijd de 4 repen in zo dun mogelijke plakjes.
Snijd de sjalot in kwarten en snijd de kwarten in zo dun mogelijke plakjes.
Hak de pinda's fijn; doe ze in een kommetje, schenk de chilisaus erover en schep het goed om.
Dip elk viskoekje in de chilisaus, leg er met een lepeltje bij elke hap wat komkommer of sjalot op voor extra crunch.

Tip:

Je kunt de ingrediënten ook fijnmalen in de keukenmachine. Door alles fijn te snijden en vervolgens goed te kneden krijg je de structuur zoals je 'm ook in Thailand proeft!

Bereidingstijd: 35 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 240 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tonijnfilets.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 citroen-/limoensap
- kervel, verse
1 komkommer
1 paprika, geel
1 paprika, groen
- sla, gemengd
2 tomaten
4 tonijnfilets
2 ui, rode

Bereiding.

Verdeel de sla over vier borden.
Snijd de tomaten in parten en leg deze op de sla.
Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijd de paprika's in dunne reepjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijd de uien in ringen en voeg deze aan de sla toe.
Leg hierop een paar takjes kervel.
Zet de sla koel weg.
Verwarm een grill.
Bestrijk de visfilets met olijfolie.
Strooi er peper en zout over.
Leg de vis op of onder de voorverwarmde grill.
Grilleer de vis in 4 min. bruin en gaar.
Maak de sla aan met *Vinaigrette Metropole*.
Leg de warme visfilets op de salade.
Druppel er citroensap over.

Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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

Tonijnsteaks met pestosaus.



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

Ingrediënten

- 4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tonijnsteaks (à 150 g)
- zout

Voor de pestosaus:

2 kp basilicumblaadjes,
verse
100 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook, gepeld
50 ml olie, olijf-
1 snf peper, vers-
gemalen
50 g pijnboompitten,
geroosterde
2 el sap, citroen-
1 snf zout

Bereiding.

Bestrijk de tonijnsteaks met olijfolie en peper en zout.

Doe de knoflook, basilicum, pijnboompitten, 1 snf versgemalen peper en 1 snf zout in een blender en mix de ingrediënten.

Voeg, terwijl de blender nog mixt, de 50 ml olie toe.

De pesto moet een dikke gladde consistentie krijgen.

Doe de pesto in een kom en voeg de Parmezaanse kaas toe.

Bak de tonijnsteaks in ca. 3-4 min. per kant op de barbecue.

Giet de citroensap over de tonijn en serveer de steaks met de pestosaus.

Bereidingstijd: - min.

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

Tortilla met tonijn en courgette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aardappelgerechten

Ingrediënten

300 g aardappelplakjes,
voorgekookte (koeling)
25 g boter
1 courgette, kleine
5 eieren
1 tl oregano
- peper, versgemalen
180 g tonijn, in olie
(blikje)
1 ui
- zout

Bereiding.

Was de courgette en snijd hem in plakjes.
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
Giet de tonijn af en vang de olie op.
Verhit de boter en de olie van de tonijn in een grote koekenpan en bak de uienringen ± 2 min.
Voeg de aardappelplakjes en de courgette toe en bak nog ± 5 min.
Scheep het gerecht af en toe om en bestrooi het met zout en versgemalen peper.
Klop de eieren met de oregano, zout en peper los.
Verdeel de tonijn over het aardappelmengsel en schenk er de losgeklopte eieren over.
Laat de tortilla op laag vuur met een deksel op de pan in ± 10 min. stollen.

Tip:

Serveer er gemengde sla bij.

Bereidingstijd: - min.
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

Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Snel / Slangk
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

1 baars, zee-, schoon-gemaakt
2 tl bonen, zwarte
1 el gemberwortel
1 el olie
1 el sojasaus
½ tl suiker
1 uitje, lente-, in stukjes van 5 cm
1 el wijn, rijst- of droge sherry
- zout

Bereiding.

Vraag de vishandelaar de vis schoon te maken, maar laat de kop en de staart eraan zitten.

Was de vis zorgvuldig en dep hem dan droog. Snijd de vis aan weerskanten een paar maal kruislings in en strooi er het zout over. Hak de gefermenteerde bonen grof en roer er dan de sojasaus, de wijn, de olie en de suiker door.

Leg de vis op een bord dat in een stoompan past.

Schenk het bonenmengsel over de vis en verdeel de gemberwortel (zeer fijngesneden) en het lente-uitje erover.

Plaats het bord op het rooster van de stoompan en sluit deze.

Breng het water in de stoompan aan de kook en stoom de vis in ca. 15 min. gaar (de vis moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen).

Tip:

Serveer de vis als onderdeel van een rijstmaaltijd of als apart hoofdgerecht (voor 3 personen).

Bereidingstijd: 20 min.

Stoomtijd: 15-20 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

Victoriabaars met prosciutto en pesto.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
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.
Snijd evt. graat uit de vis.
Roer de pesto door de crème fraîche.
Bestrijk 1 zijde van de vis royaal met de pestocrème (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 snuffje 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.
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

Vis à la wok.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ****
~~Snel / Slang~~
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

350 g aardappelblokjes, panklare
1 aubergine, in blokjes
400 g baarsfilet, Victoria-, in grove stukken (ca. 3 cm)
1 courgette, in blokjes
- kruiden, Provençaalse
2 el olie, olijf-
250 g rucola-mix
400 g zalmforel, gefileerde, in grove stukken (ca. 3 cm)

Bereiding.

Kook de aardappelblokjes en laat ze afkoelen.
Laat in een wok de olijfolie warm worden.
Bak hierin de stukken vis al omscheppend aan.
Voeg vervolgens alle groenteblokjes toe en laat ze omscheppend beetgaar worden.
Voeg de aardappelblokjes toe en schep alles nog even om.
Strooi er flink wat kruiden over.
Verdeel de rucola-mix over 4 borden.
Verdeel, zodra de vis gaar is, het gerecht op de salade.

Tip:

Serveer met een lichte vissoep en eventueel met een tomatensalade.

Bereidingstijd: 10-20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vis gerold in nori met witlofsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Kasia Vermaire

Ingrediënten

600 g aardappelen, roseval-
1 bs bieslook
1 citroen
1 bs dille
2 tl kerriepoeder
4 el kwark, magere
4 mandarijnen
4 norivellen
- olie, olijf-, extra vierge
- olie, olijf-, om in te bakken
1 paprika, oranje
- peper, versgemalen
4 schelvisfilet
3 el walnoten
8 str witlof
- zout

Bereiding.

Aardappelen:

Breng een pan met water en zout aan de kook. Maak de schil van de aardappelen goed schoon. Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.

Witlofsalade:

Halveer de witlof, verwijder de kern en snijd de witlof fijn.

Snijd de bieslook fijn.

Pel de mandarijnen en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.

Meng de witlof met de mandarijnen, bieslook en paprika.

Hak de walnoten fijn.

Meng een scheutje olijfolie (extra verge) en de walnoten door de witlof.

Breng de witlof op smaak met zout.

Voeg de helft van de kerriepoeder en de magere kwark toe.

Vis:

Bestrooi de schelvisfilets met zout, versgemalen peper en de resterende kerriepoeder.

Wikkel de vis per stuk in een norivel.

Gebruik een beetje water om ze dicht te plakken.

Verhit een pan met olijfolie en bak de vis om en om (ca. 5 min.).

Giet de aardappelen af.

Snijd de dille fijn en meng de dille door de aardappelen.

Besprenkel de aardappelen met olijfolie en breng ze op smaak met zout.

Snijd de citroen in plakjes en serveer ze bij de vis.

Bereidingstijd: 30 min.

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

Vis met bacon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

50 g bacon, in dikke plakken
2-3 el crème fraîche
50 g kaas, Parmezaanse
100 g kabeljauwfilet
2 tl kerriepoeder
½ el olie
1 uitje, klein
- ca. 150 g venkel
- ca. 100 g wortelen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een ovenschaal in en leg de bacon er in.
Leg de vis op de bacon.
Snijd de ui in ringen.
Verhit de olie in een pan en fruit de uienringen glazig met 2 tl kerriepoeder.
Leg de uien op de vis.
Meng de kaas met de crème fraîche en bedek het geheel hiermee.
Zet de schaal ongeveer 30 min. in de hete oven.
Schrap de wortel en snijd deze in grove plakken.
Was de venkelknol en snijd deze in grove ringen.
Bewaar het venkelloof.
Kook de groentes samen in een bodempje water gaar.
Giet de groente af en bestrooi met het fijngehakte venkelloof.
Serveer de vis met de groente.

Tip:

Vervang de kabeljauw eens door andere witvis.

Bereidingstijd: - min.
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

Viscurry met gebakken komkommer.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

1 tl kerrie
1 tn knoflook, uitgeperst
1 el kokos
1 komkommer
1 tl kurkuma
2 el olie
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijngehakte
- sambal
2 tomaten
1 ui
200 g vis, wit-
(kabeljauw, koolvis,
tilapia)
150 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Maak de ui schoon en snijd hem klein.
Ontvel de tomaten en snijd ze in plakken.
Snijd de witvis in grove stukken.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje knoflook ca. 3 min.
Voeg de fijngehakte peterselie, de kurkuma, de kerrie en de kokos toe en fruit alles onder voortdurend omscheppen nog ca. 3 min.
Voeg de tomaat toe en smoor deze ca. 8 min. in het kruidenmengsel.
Roer de yoghurt door het mengsel en breng alles langzaam aan de kook.
Voeg de blokjes vis en wat zout toe.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de curry ca. 10 min. zachtjes koken tot de vis gaar is.
Was de komkommer en halveer de komkommer in de lengte.
Scheep er met een lepel de zaadjes uit.
Snijd ½ schijven van ongeveer 1 cm dik.
Verwarm 1 el olie in een koekenpan.
Voeg de sambal toe en bak dit 1 min. mee.
Voeg de komkommer toe en bak dit in 2-3 min. beetgaar.
Voeg eventueel een beetje versgemalen peper en zout toe.

Bereidingstijd: - min.
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

Visrisotto.



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

Ingrediënten

1 bs asperges, groene
(of 300 g courgette)
1 tn knoflook, uitgeperste
100 g mosselen, gekookte
3 el olie, olijf-
- peper
300 g rijst, risotto-
1 sjalot, gesnipperd
2½ dl visfond (uit een pot)
½ l water
1½ dl wijn, witte, droge
400 g zalmfilet, in stukjes
- zout

Bereiding.

Snijd de asperges (of de courgette) in stukjes en kook ze in het water 3 min. voor.
Laat ze uitlekken en bewaar het kookvocht.
Fruit de sjalot met de knoflook in de olijfolie olijfolie glazig.
Voeg de risottorijst toe en roerbak het geheel ± 3 min.
Voeg gedurende ± 15 min. al roerend in delen het aspergevocht, de visfond en de wijn toe.
Voeg pas meer vocht toe als de laatste toevoeging door de rijst is opgenomen.
Roer er na 10 min. de asperges, de zalmfiletstukjes en de gekookte mosselen door en laat die mee garen.
Breng het totaal op smaak met zout en peper.

Bereidingstijd: - min.
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

Visspiesen met mangomosterd.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Plus online

Ingrediënten

2 tl citroensap
4 garnalen, grote, rauw (diepvries)
1 mp gemberpoeder
½ mango
2 el mosterd
1 mp sambal
2 el saus, soja- of ketjap
150 g visfilet, stevige (bijv. koolvis, tilapia, zalm)
2 el wijn, witte

Bereiding.

Laat de garnalen ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak een marinade van het citroensap, het gemberpoeder, de sambal en 1 el sojasaus. Snijd de vis in blokjes. Meng de marinade door de vis en de garnalen en laat dit afgedekt in de koelkast een ½ uur marineren. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes om de pit weg. Pureer het vruchtvlees van de mango in de keukenmachine of met een staafmixer. Roer er de mosterd, de wijn en de resterende lepel sojasaus door. Warm de grill of barbecue voor. Rijg de visblokjes en garnalen aan grote spiesen. Gril de vis in ca. 6 min. gaar en bruin. Serveer er de mangomosterdsaus bij.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Vistrio.



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

Ingrediënten

- dille, gedroogde
4 st forel, gerookte
4 sch heilbot, gerookte
1 pt saus, mierikswortel-
2 tomaatjes, Kerst-
2 bs tuinkers
4 sch zalm, gerookte
1 ui, gesnipperd

Bereiding.

Schik op elk bord een stukje gerookte zalm, heilbot en forel.
Garneer met een half kerstomaatje, een plukje tuinkers en een schepje mierikswortelsaus.
Leg op de vis wat gesnipperde ui.
Strooi er nog wat dille overheen.

Tips:

Geef er een warme toast bij.
Opgelet: de mierikswortelsaus is behoorlijk pikant! U kunt de saus wat verzachten door er wat sojaroomb of mayonaise door te mengen.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wijting à la moutarde.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dagelijkse kost

Ingrediënten

800 g aardappelen
1 sch azijn, balsamico-
- boter (enkele klontjes)
80 g meel, paneer-
2 el mosterd, graan-
3 el mosterd, scherpe
1 sch olie, olijf-, fijne
- peper, versgemalen
120 g spinazie, jonge
2 tomaten
1 dl wijn, witte
4 wijtingfilets, dubbele,
ontveld
- zout

Bereiding.

Wie eens de moeite wil doen om zelf paneermeel te maken: Verzamel enkele sneetjes oud (wit) brood in de blender en maal ze fijn.

Kook de aardappelen gaar in licht gezouten water (of ga aan de slag met een restje gekookte aardappelen).
Smeer de ovenschaal in met een beetje boter. Verwarm de oven voor op 180°C.
Kruid de visfilets met versgemalen peper en wat zout.
Leg de visfilets in de ovenschaal en sprenkel ze met de witte wijn.
Meng de scherpe mosterd met de graanmosterd.
Strijk een laagje van het mosterdmengsel bovenop de visfilets.
Snijd het taaie hart (bij het steelstuk) uit de tomaten en snijd de vruchten in flinterdunne ronde schijfjes.
Schik de plakjes tomaat dakpansgewijs bovenop de visfilets (reken zo'n 6 plakjes op elke dubbele visfilet).
Strooi een beetje zout en versgemalen peper bovenop de tomaten, gevolgd door een laagje gemalen broodkruim of kant-en-klaar paneermeel.
Leg ten slotte enkele kleine klontjes boter bovenop elke visfilet.
Schuif de schotel in de voorverwarmde oven van 180°C.
Reken een gaartijd van ongeveer een kwartier. Laat de vis in de oven tot er een gekleurd korstje bovenop ligt (dankzij de wijn zal de vis niet meteen uitdrogen.)
Spoel de blaadjes jonge spinazie voorzichtig. Laat de groente uitlekken.
Smelt een flinke klont boter in een braadpan. Snijd de aardappelen in grove stukken of dikke schijven.
Bak ze goudbruin in de boter (werk niet op een te hoog vuur, zodat de boter niet verbrandt).
Kruid de aardappelen tussendoor met wat versgemalen peper en een beetje zout.
Laat de aardappelen voor het serveren even uitlekken op wat keukenpapier.
Druppel een beetje fijne olijfolie en wat balsamico-azijn over de spinazie.
Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.
Serveer iedereen een dubbele wijtingfilet met een portie gebakken aardappelen en spinaziesla.

Bereidingstijd: 50 min.
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

Zalm de luxe.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: SurinaamsEten.nl

Ingrediënten

- bloem
6 el Faja Lobi Pom (roerbakmix)
3 tn knoflook, verse
- olie
1 peper, Madam Jeanette
4 tk selderij
1 tomaat
1 tl tomatenpuree
½ ui
1 kp water
700 g zalmotten (3 st)
- zout

Bereiding.

Ontdoe de zalm van vel.
Snij de zalm in blokjes.
Was de blokjes zalm en besmeer ze met bloem.
Verhit een ruime hoeveelheid olie.
Bak hierin de zalm goudbruin.
Haal de blokjes zalm uit de pan.
Verhit 14 el olie.
Fruit hierin de ui, knoflook en peper lichtbruin.
Voeg de tomatenpuree en Pom (roerbakmix) toe.
Scheep het geheel goed door elkaar.
Voeg na enkele min. de zalm en de selderij toe.
Scheep het geheel goed om.
Voeg vervolgens het water toe en laat het geheel 10 min. op laag vuur zachtjes sudderen.
Voeg de laatste 2 min. de in stukjes gesneden tomaat toe.
Voeg zout naar smaak toe.

Tip:

Serveren met Kotomisi rijst en kousenband.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: 24Kitchen, Carta, Roberta Pagnier

Ingrediënten

30 g boter
1 citroen
8 pl deeg, blader-
½ bs dragon
1 ei
2 tn knoflook
2 el mayonaise
- olie, olijf-, om in te bakken
- peper, versgemalen
2 el pijnboompitten
800 g spruitjes
2 el yoghurt
400 g zalmfilet
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Ontdooi het bladerdeeg.

Zalm.

Snijd de zalm in vier gelijke stukken.
Kluts het ei in een kom.
Leg 4 plakjes bladerdeeg uit, leg op elk plakje een stuk zalm, bestrooi die met een beetje zout en leg hier de resterende plakjes bladerdeeg overheen.
Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg met ei.
Leg de zalmpakketjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze ca. 20 min. in de oven.

Citroenspruitjes.

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook.
Maak de spruitjes schoon en halveer ze.
Kook de spruitjes ca. 2 min. en giet ze af.
Pel en snijd de knoflook klein.
Verwarm een koekenpan en rooster de pijnboompitten ca. 4 min.
Rasp de schil van de citroen en halveer de citroen.
Verwarm een scheutje olijfolie en een klontje boter in een koekenpan en fruit de knoflook.
Voeg de spruiten toe en bak de spruitjes ca. 2 min.
Voeg de citroenrasp, pijnboompitten en een klein beetje citroensap toe.
Breng de citroenspruitjes op smaak met zout en versgemalen peper.

Dragonmayonaise.

Pluk en snijd de dragon fijn.
Meng de yoghurt met de mayonaise en roer de dragon er doorheen.
Breng de mayo op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren.

Verdeel de zalmpakketjes en citroenspruitjes over 4 borden.
Serveer er een citroenpartje en de dragonmayonaise bij.

Zalm kebabs.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

4 champignons, grote
½ paprika, groene, in
blokjes
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
4 el sap, citroen-
1-2 el saus, teriyaki-
4 tomaten, cherry-
½ ui, fijngesnipperd
1 ui, in partjes
600 g zalm, in blokken

Bereidingstijd: - min.
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.

Doe de vis, de fijngesneden ui, het citroensap, de teriyakisaus en de versgemalen peper in een kom.

Meng de ingrediënten goed en dek af met folie.

Marineer dit 2-4 uur in de koelkast.

Rijg de vis en de groenten op de spiesen.

Besmeer de spiesen met de marinade.

Barbecue de spiesen ca. 8-10 min.

Draai de spiesen tijdens het bakken min. 1 x om en bestrijk ze opnieuw met marinade.

Tip:

Vervang de zalm eens door een andere stevige vis (bijv. zwaardvis).

Zalm met kruidenkaas.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Zomerslank
recepten**

Ingrediënten

2 cracottes
30 g kaas, kruiden-
½ el olie
**1 el peterselie, verse,
fijnggehakt**
60 g zalmfilet

Bereidingstijd: - min.
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.

Verhit de olie.
Besmeer de zalmfilet met de kruidenkaas.
Leg de zalmfilet in de olie en laat dit eventjes
bakken.
Verdeel de zalm over de cracottes en bestrooi
ze met peterselie.

Zalm met salade (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Skottelbraai-recepten

Ingrediënten

- crème fraîche
- knoflook
- komkommer
- mayonaise
- paprika
- patat of brood, stok-
- sla
- tomaat
4 st zalm, verse

Vorbereiding.

Maak van de crème fraîche, mayonaise en (veel) knoflook een saus.
Maak de groenten schoon, snijd ze in stukjes en voeg ze bij elkaar in een salade.

Bereiding:

Maak de skottelbraai aan en doe er wat olijfolie op.

Leg de moten zalm in de hete olijfolie en bak ze aan beide kanten totdat ze gaar zijn.

Dien de zalm met de salade en de patat of stokbrood op.

Gebruik de knoflooksaus als dressing over de salade, als saus over de zalm en bij het stokbrood of bij de patat.

Vorbereidingstijd: 10 min.

Bereidingstijd: 10 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Snel / Slang

Bron: Jumbo

Ingrediënten

25 g boter, room-, ongezoeten
2 tk dille
1 tn knoflook, fijngehakt - kruiden, vis-
2 el olie, olijf-
1 snf peper
100 ml room, slag-
1 sjalot, fijngesnipperd
200 ml visfond of - bouillon
100 ml wijn, witte, droge
150 g winterpeen,
4 zalmfilets, met huid

Bereiding.

Hak de stelen en het blad van de dille fijn; houd steel en blad gescheiden.

Smelt in een (saus-) pan de boter.

Fruit de sjalot 1 min.

Voeg de wijn, dillesteeltjes, visfond en slagroom toe.

Breng aan de kook en laat 10-15 min. inkoken tot 200 ml.

Houd de saus op laag vuur warm.

Schil de winterpeen en snijd in blokjes van ½ cm.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Verhit in een koekenpan 1 el olijfolie.

Bak de wortel en pastinaak 1 min.

Voeg de knoflook toe en bak de groenten in 2-3 min. beetgaar.

Leg de zalm op de huid op de bakplaat.

Bestrijk de vis met de laatste el olijfolie.

Bestrooi de zalm met viskruiden.

Verdeel er de wortel en pastinaak over en bestrooi met peper naar smaak.

Bak de zalm met de groenten in de voorverwarmde oven in 10-12 min. gaar.

Dek de bakplaat (met bakpapier bekleed) na 8 min. af met aluminiumfolie.

Voeg het dilleblad toe aan de saus en mix het geheel met de staafmixer schuimig.

Verdeel de zalmfilets en de groenten over 4 borden en schep de dillesaus over de vis.

Garneer de zalm en groenten eventueel met wat extra dille of kiemgroente.

Tip:

Bak de groenten 1 dag tevoren en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Ook de saus kan 1 dag eerder worden gemaakt.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: ca. 10-12 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalm-broccolitaart (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AirfryerBoekje 3.0

Ingrediënten

500 g broccoli
½ tl dille
4 eieren
- kaas, oude, geraspte
1 el mosterd
- peper, versgemalen
200 g room, slag-
200 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook of stoom de broccoli in kleine roosjes gaar. (Snijd de schil van de stam van de broccoli en maak kleine stukjes van de rest van de stam en kook/stoom deze mee. Ze kunnen gewoon in de taart.)

Breek de eieren in een grote kom.

Voeg de slagroom, mosterd, dille, peper en zout toe en klop het tot een luchtig geheel.

Snijd de zalm in kleine stukjes.

Verdeel de broccoli over een (ingevette) ovenschaal of bakvorm.

Schik de zalm erover.

Giet het eimengsel in de schaal.

Bedek de schaal met aluminiumfolie en bak de taart afgedekt in de airfryer (20 min./180°C).

Verwijder nu de aluminiumfolie en bak de taart nog 40 min./160°C onbedekt (als de broccoli dreigt te verbranden kun je de taart opnieuw bedekken met folie. Houd in dat geval een iets langere baktijd aan).

Stooi de kaas over de taart en doe de airfryer nog 5 min./160°C aan.

Serveer de taart/quiche direct.

Bereidingstijd: - min.

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

Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

8 el crème fraîche
4 Kaiserbroodjes (af te
bakken)
1 limoen
- peper, versgemalen
20 g rucola
4 el zalmeitjes
200g zalmfilet,
gerookte, Noorse

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 8 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 23 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de limoen onder stromend water schoon.
Rasp de groene schil van de limoen dun af.
Pers de limoen uit.
Klop de limoenrasp met het sap door de crème
fraîche.
Bak de Kaiserbroodjes volgens de aanwijzingen
op de verpakking af.
Laat de broodjes iets afkoelen.
Snijd de Kaiserbroodjes open.
Verdeel de rucola en de zalm over de helften.
Lepel de crème fraîche over de zalm.
Bestrooi de broodjes met peper naar smaak.
Garneer de broodjes met de zalmeitjes.

Zalmfilets.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 citroen- / limoensap
- kervel, verse
1 komkommer
1 paprika, geel
1 paprika, groen
- sla, gemengd
2 tomaten
4 zalmfilets
2 ui, rode

Bereiding.

Verdeel de sla over vier borden.
Snijd de tomaten in parten en leg deze op de sla.
Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijd de paprika's in dunne reepjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijd de uien in ringen en voeg deze aan de sla toe.
Leg hierop een paar takjes kervel.
Zet de sla koel weg.
Verwarm een grill.
Bestrijk de visfilets met olijfolie.
Strooi er peper en zout over.
Leg de vis op of onder de voorverwarmde grill.
Grilleer de vis in 4 minuten bruin en gaar.
Maak de sla aan met Vinaigrette Metropole.
Leg de warme visfilets op de salade.
Druppel er citroensap over.

Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalmmousse I.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4-5
Sterren: *
Snel / Slang:
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 mp chilipoeder
½ zk dille, verse (15 g)
2 bl gelatine, witte
1 el peperbessen, roze (Royal Mail)
1/8 l room, slag-
1 kp roomkaas, verse, naturel (150 g)
1 sinaasappel, pers-
2 pk zalmfilet, gerookte (100 g)

Voorbereiding:

Laat in een kom met ruim koud water de gelatine 5 min. weken.
Bekleed een ronde schaal (Ø 16 cm).
Leg op de bodem van de schaal enkele toefjes dille.
Bekleed de schaal met helft van plakjes zalm.
Pers de sinaasappel uit.
Verwarm het sap zachtjes in een steelpan.
Knijp de gelatine goed uit.
Neem het sap van het vuur.
Laat de gelatine al roerend in de hete sap oplossen.
Zet de steelpan in bak met koud water.
Laat het mengsel in ca. 2 min. afkoelen tot lauwwarm.
Snijd de rest van de zalm in kleine stukjes.
Knip 3 takjes dille fijn.
Doe het gelatinemengsel en de roomkaas in een kom.
Roer de roomkaas en gelatine tot glad mengsel.
Roer de stukjes zalm, dille, chilipoeder en peperbessen door de roomkaas.
Klop de slagroom stijf.
Scheep de slagroom luchtig door het zalmmengsel.
Scheep het zalmmengsel in de schaal.
Strijk de bovenkant glad.
Laat de mousse, afgedekt, in een koelkast ca. 3 uur opstijven.

Bereiding:

Zet een platte schaal op de ronde schaal.
Keer beide schalen om.
Schud beide schalen licht.
Laat de mousse op de platte schaal glijden.
Verwijder de folie voorzichtig.
Garneer de zalmmousse met de rest van de dille.

Voorbereidingstijd: 20 min.

Bereidingstijd: 5 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 145

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 9 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalмовenschotel met broccoli.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight watchers

Ingrediënten

400 g aardappelen
10 g amandelschaafsel
2 el bloem
1 kg broccoliroosjes
(diepvries)
1 bs dille
3 eieren
4 el mierikswortel
- peper, versgemalen
500 g yoghurt, natuur
0% vet
150 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de broccoliroosjes ca. 5 min. voor.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de gerookte zalm in repen.
Laat de broccoliroosjes uitlekken en doe ze met de aardappelen in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm).
Leg de reepjes gerookte zalm erover.
Was de dille, schud ze droog en hak ze fijn.
Meng de dille met de yoghurt, de bloem, de eieren, de mierikswortel en breng het geheel op smaak met peper en zout.
Giet het mengsel over de ovenschotel.
Bestrooi de ovenschotel met de amandelschaafsel en laat het gerecht in de oven in ca. 30 min. gaar worden.
Serveer de ovenschotel direct.

Vorbereidingstijd: 10 min.
Bereidingstijd: 35 min.
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

Zalmpizza.



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

Ingrediënten

1 pizzabodem

Voor de vulling:

50 g kaas, geraspte
1 tn knoflook
- olie, olijf-
12 olijven, zwarte, pitloze
1 tl oregano, (gedroogde)
- peper, versgemalen, naar smaak
6 tomaten, middelgrote
220 g zalm, halfrode of rode

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 230°C.
Dompel de tomaten ca. 10 sec. onder in kokend water, ontvel ze en snijd ze in plakjes.
Bestrijk de pizzabodem met olijfolie en verdeel de schijfjes tomaat, de stukjes zalm en de olijven daarop.
Bestrooi alles met oregano, versgemalen peper en het uitgeknepen teentje knoflook.
Bedeck het geheel met de geraspte kaas.
Bak de pizza in ca. 20 min. in de voorverwarmde oven.

100

Vorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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

Zalmroerbak met broccoli en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

250 g broccoli, in roosjes
1 citroen
2 cm gemberwortel, geschild en gehakt
1 tn knoflook, gehakt
2 el olie, roerbak- of arachide-
1 paprika, gele, zonder zaadjes, in reepjes
- peper, versgemalen
1 el sesamzaadjes
2 el sojasaus
1 ui, rode, in partjes
1 uitje, lente-/ bos-, in ringetjes
250 g zalmfilet, ontdooid, in repen
- zout

Bereiding.

Kook de broccoli 4 min. (of 2 min. in de magnetron, afgedekt op 800 Watt), giet af en spoel er koud water over.

Boen de citroen schoon, rasp 1 tl van de schil en pers de vrucht uit.

Verhit 1 el olie en roerbak hierin de visrepen met de citroenrasp 2-3 min. op een hoog vuur. Bestrooi de zalm met zout en peper, schep de vis uit de pan en houd hem warm onder aluminiumfolie.

Verhit de rest van de olie en roerbak hierin de gember, knoflook, ui en paprika 3-4 min. Schep de broccoliroosjes erdoor en bak nog 2 min.

Voeg de vis, het citroensap en de sojasaus toe en verwarm even.

Serveer het gerecht bestrooid met sesamzaad (eventueel geroosterd in een droge hete koekenpan) en bosui.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalmspiesjes voor de barbecue.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Zomerslank met Sonja

Ingrediënten

10 plk ham, achter-
- olie, olijf-
- peper
800 g zalm
- zout

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.

Snijd de zalm in 18 stukken.
Bestrooi de zalm met peper en zout.
Omwikkel elk zalmblokje met een stukje achterham.
Steek 3 blokjes zalm aan een spies.
Bestrijk de zalmspiesen met olijfolie vlak voordat ze op de BBQ gaan.
De spiesjes na 2½ min. keren.
Na totaal 5 min. zijn de spiesjes klaar.

Tip:

Vervang de zalm ook eens door zeewolf of kabeljauw.

Zalmtost met kervelboter.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo.com

Ingrediënten

75 g boter, room-
4 sn brood, casino-, wit
2 el kervel
1 tn knoflook
100 g zalm, gerookte
1 snf zout

Bereidingstijd: 80 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de boter in een diep bord.
Pers de knoflook erboven uit.
Bestrooi de boter met de kervel.
Prak alles met een vork door elkaar.
Voeg zout naar smaak toe.
Schep de kervelboter op een vel vershoudfolie
Rol de boter als een snoepje op.
Leg de boter minimaal 60 min. in de koelkast om stevig te worden.
Rooster in de broodrooster de sneetjes brood goudbruin.
Snijd de sneetjes diagonaal door.
Verwijder de folie van de kervelboter.
Verdeel de toast over de borden.
Besmeer de sneetjes met de boter.
Leg de zalm er losjes op.
Garneer de zalm naar wens met wat extra kervel.

Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: ***
Snel / Slow:
Bron: Joris Bijdendijk, FavorFlav.com

Ingrediënten

Voor de aardappel-tomatengratin:

500 g aardappelen (bijv. Bintjes)
- knoflook
- olie, olijf-
- peper
500 g tomaten (bijv. San Marzano)
- zout, zee-

Voor de zeezoutkorst:

2 el korianderzaad
2 el peper, zwarte
½ bs rozemarijn, gedroogd
½ bs tijm, gedroogd
2 el venkelzaad
2 kg zout, zee-, grof (of nat grijs zeezout uit de Camargue)

Bereiding.

Begin met de gratin.

Haal de kroontjes van de tomaten en ontvel ze door ze een paar sec. onder te dompelen in kokend water tot het velletje loslaat. Spoel ze koud af. Snijd de tomaten in grove stukken en kook ze met een scheutje water tot een puree. Giet de puree in een ovenschaal. Was de buitenkant van de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes. Was deze niet en hou de plakjes goed tegen elkaar aan. Leg de aardappelen op de tomatenpuree. Bestrooi met peper en zeezout. Besprenkel met wat olijfolie en leg de gekneusde knoflooktenen er bovenop. Bak de gratin in de oven op 180°C gedurende 45 min. Check of de aardappelen gaar zijn door er met een prikker in te prikken. Als je geen weerstand voelt is het goed.

Zoutkorst.

Mix alle specerijen en kruiden met de pulsestand in een keukenmachine tot de stukjes dezelfde grootte hebben als de zeezoutkristallen. Ook zonder specerijen werkt dit recept goed en je kunt ook nog je eigen draai geven aan het mengsel met andere droge kruiden. Meng de specerijen en kruiden met het zeezout.

De zeebaars.

Zorg dat de zeebaars van binnen schoon is en knip de vinnen van de vis. Schil met een dunschiller de schil van een ½ citroen en doe deze in de buikholte van de vis, met een takje tijm. Leg een flinke hand zeezoutmengsel op een bakplaat of ovenschaal waar de zeebaars in de lengte op past. Leg hier de zeebaars op, bedek met het zeezoutmengsel en druk het goed aan. Bak de vis in de oven op 200°C gedurende 16 min. en laat hem dan 10 min. rusten op een warme plek in de keuken. Verwijder het zeezout en de vissenhuid en fileer de vis. Haal de filet voorzichtig van de vis en leg op bord met een goede schep aardappelgratin en eventueel nog extra olijf olie voor over de vis.

Ingrediënten (vervolg):

½ citroen
1 tk tijm
1 zeebaars, schoon-
gemaakt (800-1000 g)
- zeezoutkorstmengsel
(zie boven)

Bereidingstijd: - min.
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

Zeebaars met aardpeer en zeekraal.



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

Ingrediënten

1 kg aardpeer
- boter, room-
1/2 blk bouillon, vis-
2 citroenen
800 g krieltjes
- olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 hv peterselie, verse,
fijngesneden
400 ml room
500 g zeebaarsfilet met
huid (ca. 4 tot 6)
160 g zeekraal
- zout



Zeebaars is een roofvis die de Europese zeeën – waaronder onze Noordzee – onveilig maakt voor tal van kleine vissen, schaaldieren en ongewervelden. Ondanks zijn bescheiden omvang en zijn aanvalslustige karakter is het in de keuken een milde vissoort met fijn wit vlees, dat tamelijk mager is maar toch romig. Dat maakt zeebaars zeer geschikt om te combineren met andere subtiele smaakmakers, zoals in dit recept is gedaan. Het kost ongeveer 1 uur om dit gerecht op tafel te zetten, maar het grootste gedeelte daarvan kun je rustig achterover zitten terwijl de oven z'n werk doet.

Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Was de krieltjes en snijd ze doormidden (de schil kun je laten zitten).
Doe ze in een grote, brede ovenschaal of op een bakplaat, giet er enkele el olijfolie over en doe ze in de oven.
Laat 25 min. staan (schep halverwege even om).
Was de aardperen en snijd ze in ongeveer even grote stukken als de krieltjes (als ze lekker vers zijn, hoeft je ze niet te schillen; gebruik anders een dunschiller).
Boen de citroenen schoon en rasp de schil eraf. Haal de zeebaarsfilets uit de koelkast en leg ze op wat keukenpapier om uit te lekken.

Bereiding.

De krieltjes krijgen na 25 min. een beetje een kleurtje (zo niet, laat ze dan nog 10 min. in de oven).
Voeg de aardpeer toe en meng goed door elkaar.
Voeg evt. nog wat olie toe.
Schuif het geheel dan nog 15 min. terug in de oven.
Schep de aardpeer en krieltjes nog een laatste keer om en zet ze terug in de oven.
Verwarm de grillpan alvast voor.
Maak de zeekraal schoon (droge of harde stukjes aan de uiteinden weg snijden).
Doe de room in een steelpannetje, breng het aan de kook en laat het in enkele min. wat inkoken.
Voeg ook de visbouillon toe – of gewoon wat peper en zout.
Haal het pannetje van het vuur en voeg de citroenrasp toe.
Proef en voeg evt. nog wat extra citroensap toe.
Maak de saus af door hem te monteren: klop er enkele blokjes roomboter doorheen, zodat de

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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



saus wat dikker wordt en gaat glanzen. Dep de zeebaars nog een laatste keer droog en leg hem met de velkant naar beneden in de hete grillpan. Laat hem 2-3 min. bakken, zodat er mooie grillstreepjes op de vis komen en het velletje krokant wordt.

Draai de filets voorzichtig om en laat ze nog maximaal 2 min. garen (let op dat je de filets niet te lang in de pan laat).

Laat intussen wat boter smelten in een grote koekenpan en bak de zeekraal op halfhoog vuur enkele min. tot deze beetgaar is.

Haal de aardpeer en de krieltjes uit de oven en verdeel ze over 4 borden.

Leg daar de zeebaarsfilets op en breng het geheel op smaak met flink wat zout en peper.

Strooi er de peterselie over en leg er de zeekraal naast.

Giet de roomsaus aan de andere kant van het bord of dien deze op in een sauskom.

Tips:

Serveer de vis met een volle, droge witte wijn. Het dunne, knapperige velletje van zeebaars is zeer smakelijk en zorgt er bovendien voor dat de filets niet uit elkaar vallen in de pan. Laat het dus beslist zitten.

Als je geen grillpan (of barbecue) hebt, dan kun je de zeebaars ook prima in een koekenpan bakken.

Gebruik dan wat neutrale olie om aanbakken te voorkomen en kerf de huid voorzichtig (ondiep) in om te voorkomen dat-ie omkrult.

Zeebaars is niet de meest algemene vis. Mocht je visboer hem niet hebben, laat je dan niet verleiden om hem te vervangen door een roodbaars. Dat is namelijk een heel andere vissoort, eveneens heerlijk maar veel krachtiger van smaak. Voor dit recept is witvis een veel geschikter alternatief.

Zeeduivel uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Snel / Slank

Bron: Gezondheidsnet.nl,

Weight watchers

Ingrediënten

150 ml bouillon,
groente-
1 cm gember
1 tn knoflook
100 ml kokosmelk,
geconcentreerd (om te
koken)
3 el kokosnoot,
gedroogde, geraspt
2 el koriander (vers of
gedroogd)
1 limoen (of citroen)
1 el melk, magere
2 tl olie, olijf-
2 paprika's, gele
4 paprika's, rode
4 tl pasta, curry-, groene
200 g peultjes (sugar
snaps)
160 g rijst, basmati-,
ongekookt
400 g zeeduivel
- zout

Bereiding:

Spoel de zeeduivel af, dep hem droog en snijd hem in stukjes.

Rasp de limoenschil en pers het sap uit.

Meng de zeeduivel met het limoensap en de schil.

Kook de basmatirijst gaar.

Schil de knoflook en de gember en hak ze fijn.

Was de peultjes en paprika's.

Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd ze in blokjes.

Snijd de peultjes in stukjes.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verhit de olie in een pan en bak de knoflook en gember daarin.

Voeg de peultjes en paprika toe en laat ca. 5 min. meebakken.

Blus het af met de bouillon.

Meng de kokosmelk met de bloem, voeg dat samen met de currypasta.

Voeg het toe aan de groenten en breng aan de kook.

Schep de basmatirijst en zeeduivel er voorzichtig door.

Doe het mengsel in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm).

Bestrooi de ovenschaal met geraspte kokos en laat het geheel in de oven ca. 20 min. gaar worden.

Bestrooi het geheel met de koriander en serveer.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 35 min.

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

Zeetong 'à la meunière'.



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

Ingrediënten

T.b.v. de zeetongen:

- boter
- 2 citroenen
- peper
- 1 bs peterselie, krul-
- 4 tongen, zee-, ontveld
- zout

T.b.v. de sla:

- 1 sch azijn, natuur-
- 2-3 spr bieslook
- 2 tk dragon
- ½ bs kerveel, fijne
- 1 sch olie, sla-
- peper
- 1 sjalot
- 1 kr sla
- zout

T.b.v. de peterselie-aardappelen:

- 800 g aardappelen, vastkokende, middelgrote
- boter, klontjes
- 1-2 tk peterselie
- zout

Bereiding.

De aardappelen.

Schil de vastkokende aardappelen tot elegante 'kasteelaardappelen' (om ze de vorm van een ton te geven, snijd je eerst een stukje van de beide uiteinden; daarna snijd je rondom plakjes schil weg tot je elegante 'pommes chateau' overhoudt.

Kook de aardappelen gaar op een matig vuur in water met een snuifje zout (hou ze in de gaten).

De sla.

Verwijder de buitenste bladeren van de kropsla (die hoef je niet te gebruiken).

Vul de gootsteen met water en pluk de rest van de slablaadjes los.

Spoel ze af met koud water.

Vooral het knapperige hart van de sla is erg lekker.

Laat de sla goed uitlekken of zwier ze droog.

Pel de sjalot en snijd ze overlangs in twee.

Snipper ze in flinterdunne halve ringen.

Spoel de verse kruiden.

Snipper de bieslook zeer fijn.

Pluk de blaadjes van de dragon en snijd ze in fijne snippers.

Doe hetzelfde met de kervel en zet het groen even opzij.

Spoel het bosje krulpeterselie en pluk de steeltjes weg.

Snijd het groen in zeer fijne snippers en bewaar ze om de saus en de aardappelen af te werken.

Afwerking aardappelen en sla.

Giet het kookvocht van de aardappelen weg.

Voeg een paar klontjes boter toe, gevolgd door een kwart van de fijngesnipperde peterselie.

Roer voorzichtig, tot de aardappelen glans krijgen terwijl de snippers peterselie er aan vastkleven.

Haal ze van het vuur en hou de peterselieaardappelen warm.

Meng de blaadjes kropsla met de snippers sjalot en de fijne kruiden (bieslook, dragon, kervel).

Werk de sla af met slaolie, een scheutje natuurazijn en wat peper en zout.

Schep de sla voorzichtig door elkaar.

De zeetongen.

Verwarm een groot bord om straks de gebakken zeetongen op te bewaren.

Knip zorgvuldig het buitenste randje

Bereidingstijd: - min.
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



met 'zijgraten' van elke tong weg (de bredere rand van de vis is bijzonder lekker, want tussen de graten zitten heel wat kleine stukjes smakelijk visvlees).

Verwijder de kuit van de tong.

Spoel de vissen even onder de kraan en dep ze droog met een schone doek/keukenpapier.

Kruid de zeetongen aan beide zijden met wat versgemalen peper en een beetje zout.

Verhit een flinke klont boter in een grote bakpan met antiaanbaklaag, op een zacht tot matig vuur (werk geduldig en bak niet te warm).

Leg de tongen in de hete boter en laat ze 2-3 min. bakken (schud regelmatig even met de pan, zodat de vissen in geen geval aan de bodem kleven).

Draai ze vervolgens voorzichtig om.

Vermijd dat het braadvet verbrandt!

Leg eventueel wat extra koude boter in de pan en zet het vuur zacht.

Na 2 min. is de vis perfect gebakken.

Leg de tongen op het warme bord.

Afwerking.

Zet de pan(nen) met braadvet van de vis op een matig vuur.

Voeg wat verse klontjes boter toe.

Voeg, zodra de boter bruist, een snuifje zout en versgemalen peper toe.

Knijp er ook een gulle scheut citroensap bij.

Voeg royaal veel peterseliesnippers toe, roer en neem de pan weg van het vuur.

Serveer op elk groot bord een versgebakken zeetong met een flinke lepel van de warme botersaus met citroen en peterselie er overheen.

Leg er peterselieaardappelen langs en wat knapperige kropsla met kruiden en vinaigrette. Serveer meteen.

Tips:

Doe de sjalot-snipper in een mengkom en laat ze even marineren in een mengsel van slaolie en wat natuurazijn.

Waarschijnlijk kun je max. 2 tongen in één pan bakken. Werk eventueel met meerdere braadpannen.

Zeevruchtentaart.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Frans Huits, Marc de Pester

Ingrediënten

500 g mosselen, gekookte
500 g St Jacobsvruchten
150 g garnalen, grote, gepeld
250 g bloem
175 g boter, room-
1 snf zout
4 el water
1/8 l bouillon
1 mp nootmuskaat
1 mp knoflookpoeder
1 bs peterselie

Vorbereiding.

Bereid het taartdeeg van de 225 g bloem en 150 g roomboter, zout en water.
Laat het deeg 1 uur rusten in de koelkast.
Gebruik de resterende bloem en boter voor een lichte roux; blus deze met de bouillon en laat even opkoken.
Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Bereiding.

Rol het deeg uit en leg het in een beboterde springvorm.
Prik met een vork herhaaldelijk in en bak het 15 min. in de voorverwarmde oven van 220°C lichtgeel.
Verdeel dan de mosselen, de St Jacobsvruchten en de garnalen over de taart.
Kruid met nootmuskaat en knoflookpoeder.
Giet de roux erover en zet de taart nog 10 min. in de oven.
Bestrooi met gehakte peterselie en serveer meteen.

Ter info:

Roux is een mengsel van verhit vet en bloem, dat als basis dient voor sauzen en verschillende soorten soepen. Roux komt uit de Franse keuken. Een roux bestaat meestal uit roomboter en bloem in een *gewichts*verhouding van 5:6.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zeewiertapenade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ReceptenMet
Zeewier.nl

Ingrediënten

- citroensap, naar smaak
1 tl gomasio (sesamzaad
+ zeezout)
1-2 tn knoflook
1 el olie, olijf- of sesam-
- peper (of rode peper),
naar smaak
2 tl tahin (sesampasta)
- tamari, naar smaak
- water
2 hv wier, knots-
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Was de knotswier tot het zand weg is.
Snijd de harde strengen en dikke knotsen eruit
(dit kan ook ná het koken).
Breng een pan ruim water aan de kook; kook
het wier 10-15 min.
Test of het wier zacht is geworden, verleng
anders de kooktijd.
Spoel het zeewier snel koud en laat het
uitlekken.
Hak het wier eerst grof met een koksmes.
Pureer het wier vervolgens met een staafmixer
zeer fijn.
Breng het op smaak met de gomasio, de tahin,
de olie en de uitgeperste knoflook.
Maak de tapenade smeug door het met water
te verdunnen.
Zet het koel weg, zodat de smaken goed
kunnen intrekken.
Vul kleine bakjes met de tapenade en garneer
deze met een toefje peterselie, stukje wier of
een bloemetje.
Of besmeer er toast/stokbrood mee en garneer
ze.
Serveer de tapenade direct.



Ascophyllum nodosum of knotswier

Bereidingstijd: - min.
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

Zwarte spaghetti met mosselen en (grote) garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Smaak
Bron: VitamineZee.nl

Ingrediënten

250 g crème fraîche
225 g garnalen, grote
½ el kerriepoeder
250 g mosselen
4 el olie, olijf-
1 paprika, rode, 2 x 2 cm
gesneden
- peper
2 el peterselie, gehakt
350 g spaghetti, zwarte
2 tomaten
1 gl wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de spaghetti zoals op de verpakking staat aangegeven.
Verwarm 2 el olijfolie.
Fruit de ui en paprika in de olie.
Voeg de kerriepoeder toe.
Blus af met de witte wijn.
Voeg de crème fraîche toe.
Laat de saus even inkoken.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Verwarm de rest van de olie.
Bak hierin de mosselen en garnalen.
Meng de mosselen en garnalen door de saus.
Meng de peterselie door de mosselen en garnalen.
Doe de uitgelekte pasta op een verwarmde schaal.
Verdeel de saus over de spaghetti.
Garneer het gerecht met peterselie en schijven tomaat.

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind Elephant Experience

U ook???

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

Compressed by  PDF24