



Inhoudsopgave.

Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat.....	3
Scholfilet met amandelen en munt.	4
Scholfilets met bloemkoolcouscous (airfryer).	5
Scholrolletjes met champagnesaus.....	6
Gebruikte afkortingen.	7

Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat.



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

Ingrediënten

1½ bouillonblokje, vis-
½ camembert
2 el kruiden, verse, fijngesneden (bv. basilicum, peterselie, rozemarijn, salie)
100 ml olie, olijf-
- peper, zwarte, versgemalen
2 tomaten, sappige
300 g visfilet, verse (bv. tilapia, schol of kabeljauw)
- zeezout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C
Giet de olijfolie in een grote, platte oven-schaal.
Verkruimel de bouillonblokjes en roer ze door de olie.
Bedek de vis aan beide zijden met de fijngesneden kruiden en leg de filets in een ovenschaal.
Snijd de camembert en de tomaten in plakken en beleg de vis ermee (tomaten bovenop).
Strooi nog wat versgemalen peper en zeezout over de vis en een dun straaltje olijfolie.
Bak de visfilets zo'n 20-25 min. in de voorverwarmde oven.

Tips:

- Lekker met gekookte krieltjes!
- Pas op voor het gebruik van te veel salie en/of marjolein/oregano - deze kruiden kunnen snel gaan overheersen, dus gebruik ze met mate.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 20-25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Scholfilet met amandelen en munt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 50Plus,
GrandCruWijnen.nl,
VisRecepten.nl

Ingrediënten

100 g amandelen,
blanke
1/2 citroen, sap en rasp
van
1 tn knoflook, geperst
2 el mayonaise
3 el munt, verse,
fijngenhakt
3 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
4 scholfilets, grote
4 el yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Wrijf de scholfilets in met zout en versgemalen peper en bestrijk de witte kant met citroensap en 2 el olijfolie.
Leg de scholfilets met de witte kant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat.
Hak de amandelen (in de keukenmachine) fijn en meng de knoflook, de munt en wat zout en versgemalen peper erdoor.
Meng er tot slot ook 1 el olijfolie door.
Verdeel het amandelmengsel over de scholfilets en druk het laagje licht aan.
Schuif de bakplaat in de oven en bak de scholfilets in 8-10 min. bruin en gaar.
Roer in een kom de Griekse yoghurt met de mayonaise, enkele druppels citroensap, de citroenrasp en wat zout en versgemalen peper tot een sausje.
Schenk het sausje in vier kleine glaasjes.
Serveer de scholfilets op ovale borden en zet de glaasjes met saus ernaast.

Tips:

Lekker met gebakken aardappelpartjes en gestoomde broccoli of bospeen.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: 8-10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1575
Energie kcal: 375
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

Scholfilets met bloemkoolcouscous (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Visculinair,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
½ tl ras-el-hanout
2 à 4 scholfilets
- zout

Voor de bloemkoolcouscous:

300 g bloemkool
1 el citroensap
10 g dille
1 el granaatappel-
melasse
50 g granaatappelpitjes
15 g koriander
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
25 g pistachenoten
- zout

Bereiding.

Schol heeft een vrij neutrale smaak, daarom is het lekker deze vis op smaak te brengen met een klein beetje ras-el-hanout. Serveer de vis met een couscous gemaakt van bloemkool. Vraag jouw visdetaillist de schol te fileren. Zijn het hele kleine scholletjes? Gebruik dan 2 filetjes per persoon. Hoe dunner de filets, hoe sneller ze klaar zijn in de airfryer.

Rasp de bloemkool met een grove rasp of hak deze fijn in een keukenmachine.
Haal de blaadjes van de koriandertakjes.
Hak deze samen met de dille fijn.
Hak de pistachenoten grof en meng dit met de bloemkoolcouscous, de kruiden en de granaatappelpitjes in een grote schaal.
Meng 3 el olijfolie met de citroensap en granaatappelmelasse.
Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout en roer dit door de bloemkoolcouscous.
Verwarm de airfryer voor op 180°C.
Smeer de scholfilets in met een theelepel olijfolie en bestrooi ze met de ras-el-hanout, wat versgemalen peper en zout.
Leg de filets op een velletje bakpapier.
Zodra de airfryer is voorverwarmd, leg je de filets met bakpapier in de mand.
Bak de vis in 3-4 min. gaar.
Haal ze er voorzichtig uit met een spatel en verdeel ze over de borden
Serveer ze met de bloemkoolcouscous.

Tips:

- Wil je de bloemkoolcouscous liever warm serveren? Bak de bloemkoolrasp dan even aan in een hete pan met een klein beetje olijfolie. Zet het vuur uit en voeg dan de dressing en overige ingrediënten toe.
- Ben je geen liefhebber van koriander? Vervang dit dan door peterselie.

Per 100 g onbereid product:

Bereidingstijd: 30 min.
Airfryertijd: 3-4 min. per scholfilet
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 393
Energie kcal: 94
Eiwit: 19 g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Scholrolletjes met champagnesaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Freslyfish.nl, Gery Mazereeuw

Ingrediënten

1 hv basilicumstelen, verse
20 g boter
300 ml champagne (of droge mousserende wijn)
1 citroen
60 g kaas, geraspte
200 ml room, slag-
2 scholfilets
2 sjalotjes, in stukjes

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Fruit de sjalotten in wat olie, totdat ze zacht maar niet gekleurd zijn.

Blus ze af met de citroensap en champagne en laat ze op een hoog vuur inkoken totdat er 1/3 over is.

Voeg de slagroom toe en laat het voor 1/2 inkoken.

Zeef de saus.

Zet de saus terug op laag vuur en voeg de boter en de kaas toe.

Houd de saus warm.

Snijd elke scholfilet in de lengte doormidden, zodat je twee smalle filets krijgt.

Rol de vis op en maak ze vast met basilicumstelen (of een prikker).

Leg de visrolletjes in de ovenschaal en bak ze ca. 10 min. in de oven.

Leg de rolletjes op de borden en schep de saus eromheen.

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
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
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
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



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
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	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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

Compressed by  PDF24