



Ruud 's Kookboek

Garnaalrecepten II v1.6

Inhoudsopgave.

Avocado con gambas - avocado met garnalen.	3
Bisque van grijze garnalen II.	4
Bladerdeeggrondjes met asperges in roomsaus en Hollandse garnalen.	5
Gebakken rijst met ketjap en garnalen.	6
Gevulde champignons met garnalen.	7
Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei.	8
Kerrie-garnalen I.	9
Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen.	10
Pasta met garnalen, chili en knoflook.	11
Pistoletje crispy garnalen met rauwkostsalade.	12
Pittige boerenkoolstampot met wokgarnalen en pecannoten.	13
Scampi diabolique.	14
Schelp met garnalensalade.	15
Schrobbelèr gamba's.	16
Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.	17
Tong met een mousseline van Hollandse garnalen en witbier.	18
Gebruikte afkortingen.	19

Avocado con gambas - avocado met garnalen.



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

Ingrediënten

2 avocado's,
gehalveerd, zonder pit
- citroensap
- citroenschijfjes
100 g garnalen,
gepelde-
¼ tl knoflookpoeder
2 el mayonaise
1 el room
1 tl saus, chili-
1 el tomatenketchup

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

Bereiding.

Wrijf de snijvlakken van de avocado's met citroensap in om verkleuring te voorkomen. Roer de mayonaise, de tomatenketchup, de room, de chilisaus, een snuf zout en de garnalen door elkaar en schep dit mengsel in de holte van de avocado's.
Serveer de avocado's met schijfjes citroen.

Bisque van grijze garnalen II.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

2 tk bleekselderij
- boter
5 dl bouillon, kippen-
5 dl bouillon, vis-
½ dl cognac
250 g garnaalkoppen
2 el garnalen, grijze,
gepelde
1 tn knoflook
1 laurierblaadje
1 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
- peperbollen
25 g rijstcrème
(poeder)
2 el room
1 tk tijm
2 el tomatenpuree
1 ui
250 g visafval
1 dl wijn, witte, droge
1 wortel
- zout

Bereiding.

De dag vooraf:

Stoof de gehakte ui en de in dobbelsteentjes gesneden wortel en bleekselderij aan in olijfolie en een klontje boter.

Voeg de garnaalkoppen en het visafval toe en stoof deze mee.

Meng de tomatenpuree erdoor en laat het ook eventjes licht verkleuren.

Bestrooi het met rijstcrèmepoeder en meng het goed.

Flambeer het met de cognac en blus het af met witte wijn.

Giet er de kippen- en de visbouillon bij.

Aromatiseer het met 1 mp geplette peperbollen, evt. wat cayennepeper, de geplette knoflook, de tijm en het laurierblaadje.

Laat het opkoken, schuim het af en laat het 20 min. zachtjes koken.

Giet deze basis door een zeef.

De dag zelf:

Laat het opnieuw opkoken en schuim het af.

Giet het door een fijne zeef (of sauszeef).

Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.

Garneer de bisque per kom met 2 tl cognac, 1 el gepelde grijze garnalen en 1 el, al dan niet half opgeklopte room.

Tip:

Serveer hierbij een Elzasserwijn of een Pinot Gris.

Bereidingstijd: 50 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

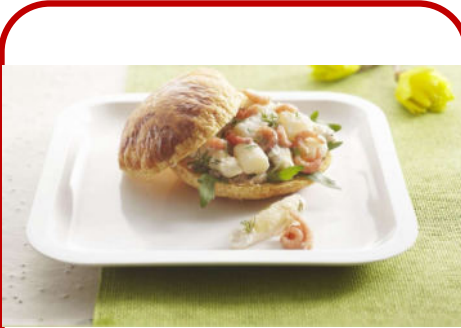
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bladerdeeggrondjes met asperges in roomsaus en Hollandse garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Pesonen: -
Sterren: ****
Snel / Slink
Bron: Koken.VTM.be,
Kook 2015-2016

Ingrediënten

500 g asperges, witte
4 pl bladerdeeg, room-
boter-, ontdooid
2 el dille, fijngehakt
250 g garnalen,
Hollandse
2 el melk
40 g rucola
125 g Verse roomkaas
met kruiden

- bakpapier

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de asperges met een dunschiller van af het kopje naar beneden en draai de asperges tijdens het schillen steeds een slag.
Snijd de asperges in stukken van 3 cm.
Kook de asperges 3 min. in een grote pan met ruim kokend water en laat ze van het vuur af nog 10 min. staan.
Snijd met behulp van een schoteltje rondjes uit de plakjes bladerdeeg.
Leg de deeggrondjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met melk.
Bak de deeggrondjes in 15-20 min. goudbruin en gaar.
Giet de asperges af en roer er de roomkaas, de helft van de garnalen en 1 el dille door.
Verwarm de asperges al roerend tot ze omhuld zijn met saus.
Snijd de bladerdeeggrondjes horizontaal door en leg de onderkanten op borden.
Verdeel de rucola erover en schep de asperges met saus erop.
Strooi de resterende garnalen erover en strooi er nog wat dille over.
Leg bovenkanten van de deeggrondjes er schuin tegenaan.

Gebakken rijst met ketjap en garnalen.



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

Ingrediënten

2 eieren
500 g garnalen, grote (diepvries, ontdooid)
600 groenten, wok-, Oosterse
3 el ketjap manis
1 el olie, sesam-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
300 g rijst
1 tl sambal oelek
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit 2 el zonnebloemolie in een wok- of hapjespan en roerbak hierin de garnalen ca. 3 min.
Schep de garnalen uit de pan en houd ze apart.
Verhit 1 el zonnebloemolie en roerbak hierin de wokgroenten ca. 5 min.
Voeg de ketjap, de sambal en de gekookte rijst toe en roer het geheel goed door elkaar.
Schuif het rijstmengsel naar een kant in de pan.
Giet de overige zonnebloemolie aan de andere kant in de pan en voeg de eieren toe. Roerbak deze in 1-2 min. bijna gaar.
Voeg de garnalen weer toe.
Neem de pan van de warmtebron.
Besprenkel het geheel met de sesamolie, roer alles goed door elkaar en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Met hetzelfde gemak serveer je dit recept mild of spicy. Eten er kinderen mee of houd je niet van pittig? Vervang dan de sambal oelek door 1 el ketjap asin, Japanse sojasaus of maak het nog zoeter met extra ketjap manis. Houd je juist van extra pittig? Voeg dan meer sambal toe.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 585
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Gevulde champignons met garnalen.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Karin

Ingrediënten

100 g boter
24 champignons
100 g garnalen
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
- zout

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

Bereiding.

Borstel de champignons schoon en haal voorzichtig de steeltjes eruit. Meng de boter, 1 el fijngehakte peterselie, de uitgeperste knoflook, wat versgemalen peper en een snufje zout door elkaar. Vul de champignons met een paar garnalen en het botermengsel en zet ze ca. 10 min. onder de grill tot ze gaar zijn. Zet de champignons één voor één op een lepeltje en dien ze warm op.

Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MijnSpar.be

Ingrediënten

800 g aardappelen, bloemige
- azijn
- bieslook
120 g boter
4 eieren
- fleur de sel
240 g garnalen, gepelde
220 ml karnemelk
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 40 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.

Beurre noisette of hazelnootboter:

Snij de boter in gelijke stukjes zodat ze geleidelijk smelten.

Doe de stukjes in een pan.

Verwarm de boter op een middelhoog vuur.

Blijf zachtjes roeren tot de boter begint te verkleuren.

Giet de boter in een kommetje wanneer ze een hazelnootachtige kleur heeft (zo koelt ze wat af).

Schil de aardappelen en kook ze in gezouten water tot ze gaar zijn.

Giet het water af en stamp de aardappelen fijn.

Zet ze weer op het vuur en voeg de karnemelk toe.

Breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Giet er 100 g gebruinde boter bij (hou nog een klein beetje over voor de afwerking). Hou het warm.

Pocheer de eieren:

Breng een pot met ruim water en een scheutje azijn net tegen het kookpunt.

Breek elk ei in een aparte kopje.

Maak met een schuimspaan een lichte draaibeweging in het water zodat er een kleine draaikolk ontstaat.

Laat de eieren 1 na 1 voorzichtig in het water glijden in het midden van de draaikolk. Pocheer de eieren 2-3 min (de dooier hoort binnenin nog zacht te zijn).

Serveer de aardappelpuree met een gepocheerd eitje en 1 hv garnalen.

Doe er nog een beetje gebruinde boter bovenop.

Werk het af met een beetje bieslook of peterselie en een snufje fleur de sel.

Kerrie-garnalen I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Bahreinse
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

2 bouillonblokjes, kippen-
45 g chutney, mango-
1 el citroensap
250 g garnalen
2 tl kerriepoeder
2 tn knoflook
3 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, zwart
250 g peultjes
180 g rijst, basmati-, gekookt
1 tl sambal badjak
1 ui
2 uien, bos-
15 g Worcestersaus
1 snf zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar in de kippenbouillon.
Laat de rijst afkoelen.
Verhit de olie in de wok.
Bak eerst de garnalen snel rondom roze en bruin.
Haal de garnalen uit de pan en zet ze apart.
Bak in het overgebleven vet de ui, de knoflook, de sambal en de kerriepoeder ca. 3 min.
Voeg de reepjes peultjes toe en bak die enkele min. mee tot ze beetgaar zijn.
Voeg de (goed uitgelekte en liefst afgekoelde) rijst toe en bak dit even mee.
Roer de garnalen en de mangochutney door de rijst.
Warm alles goed door en **PROEF!!**
Breng het op smaak met peper, zout, Worcestersaus en citroensap.
Meng de lente-uitjes door de rijst.

Bereidingstijd: 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

Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vis culinair,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
2 el bieslook, gesneden
250 g garnalen,
Hollandse
12 sn knäckebröd
½ komkommer
6 el olie, sla-
- peper, versgemalen
5 el room, zure
- sla, gemengde
- zout

Bereiding.

Maak de garnalen aan met de zure room, de bieslook, wat versgemalen peper en wat zout. Snijd de komkommers in flinterdunne plakjes, bestrooi ze royaal met zout en laat het 15 min. intrekken.

Spoel de komkommer tot alle zoutresten verdwenen zijn.

Beleg 8 crackers met de garnalensalade, vorm een sandwich van twee lagen en laat ze 15-20 min. rusten zodat de crackers wat minder krokant worden.

Leg nog een cracker bovenop elke sandwich en schik de komkommer en wat slablaadjes over de bovenste crackers.

Maak het af met de vinaigrette op basis van de olie en de azijn.

10

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 380

Energie kcal: 90

Eiwit: 18 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

Pasta met garnalen, chili en knoflook.



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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
300 g garnalen, wok-
(diepvries, rauw en
gepeld)
4 tn knoflook, verse
- olie, olijf-
1 peper, chili-, rode
1 hv peterselie, platte,
verse, fijngesneden
500 g tagliatelle, verse

Bereidingstijd: 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.

Zet een flinke pan met water op het vuur om de pasta in te koken.

Maak ondertussen de knoflookteentjes schoon en snijd ze in dunne plakjes (heb je knoflook met een milde smaak, voeg dan gerust wat extra toe, het gerecht mag echt uitgesproken van smaak zijn).

Maak ook de rode peper schoon, snijd die in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes en zaadlijsten.

Snijd het vruchtvlees in dunne halve maantjes. Voeg de pasta toe aan de pan wanneer het water flink kookt.

De pasta moet 3-4 min. koken; bereid in de tussentijd vlot de rest.

Zet een flinke koekenpan op een hoog vuur en verwarm een scheut olie.

Bak de knoflook en de fijngesneden peper op een hoog vuur aan.

Voeg de rauwe garnalen toe en bak deze al omscheppend gaar.

Giet, als de pasta beetgaar is, deze dan af.

Leg de pasta op een grote (voorverwarmde) serveerschaal.

Verdeel er het knoflook-peper-garnalenmengsel over, samen met de olie uit de pan.

Knijp er het citroensap over en maak het af met een goede hoeveelheid fijngesneden verse platte peterselie.

Serveer het gerecht direct.

Pistoletje crispy garnalen met rauwkostsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 appel (Elstar)
300 g garnalen, gepaneerde
400 g kool, spits-
8 el mayonaise
20 g peterselie, platte
4 pistoletjes, witte
3 el rice vinegar
4 el saus, chili-, zoete
1 ui, rode, kleine

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Verdeel de garnalen over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 10-12 min. Bak de pistoletjes de laatste 2 min. mee.
Snijd intussen de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees met schil in blokjes.
Snipper de ui en hak de peterselie fijn.
Meng de mayonaise, chilisaus en rice vinegar tot een dressing.
Meng de spitskool, de appel, de ui en de peterselie met 2/3 van de dressing en breng dat op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd de pistoletjes open, bestrijk de binnenkant met de rest van de dressing en verdeel de garnalen en 1/3 van de salade erover.
Serveer ze met de rest van de salade.

Bereidingstijd: 27 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2947
Energie kcal: 704
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 78 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 3 g

Pittige boerenkoolstamppot met wokgarnalen en pecannoten.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen, stamppot-
500 g boerenkool
50 boter
200 g garnalen, wok-
1 cm gember
1 tl honing
100 ml melk
100 g noten, pecan-
1 paprika
1 peper, rode
1 el sambal
300 g taugé
3 el tomatenpuree
1 ui, gepeld

Bereiding.

Snipper de ui en snijd de rode peper fijn. Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes. Kook de boerenkool samen met de stamppotaardappelen, ui, rode peper en paprikablokjes 10 min. in een pan met ruim water. Giet af, voeg de boter en melk toe en stamp tot een fijne stamppot. Rasp de gember. Verwarm de gember samen met de sambal, tomatenpuree, honing en 50 ml water in een steelpannetje. Bak intussen de wokgarnalen 5 min. op hoog vuur. Voeg de zelfgemaakte zoetzure saus toe en haal van het vuur. Warm de boerenkoolstamppot op en schep de taugé erdoor. Serveer de boerenkoolstamppot met de wokgarnalen en garneer met de pecannoten.

Bereidingstijd: 30 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

Scampi diabolique.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Solo.be

Ingrediënten

¼ bs bieslook (of kervel)
- boter
1 el currypoeder, zachte
4 el Heinz ketchup
1 tn knoflook
- olie, olijf-
1 paprika, rode
½ el paprikapoeder, milde
1 snf peper, cayenne- (of sambal)
250 ml room
600 g scampi's
2 sjalotjes
2 tomaten, grote
1 el tomatenpuree
1 dl wijn, witte, droge
1 wortel

Bereiding.

Ontdooi de scampi's, pel ze en verwijder het darmkanaal.

Pel de sjalotten en snipper ze fijn.

Pel de knoflook en plet ze tot pulp met het lemmet van je mes, of met een knoflookpers.

Schil de wortel en de paprika en snijd ze fijn.

Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes.

Verhit de olijfolie samen met een beetje boter. Stoof hierin de sjalotten, de knoflook, de wortel en de paprika en laat alles even stoven.

Voeg het currypoeder en het paprikapoeder toe, roer alles goed door en laat de kruiden kort meebakken.

Voeg een snuifje cayennepoeder

toe....(voorzichtig, proef)...naar smaak.

Voeg de ketchup en de tomatenpuree toe en roer het goed door zodat alle smaken zich vermengen.

Blus het onmiddellijk af met de witte wijn en laat al roerend de alcohol verdampen.

Giet nu de room erbij en laat de saus al roerend zachtjes inkoken (niet te hard laten koken).

Je kan de scampi's apart bakken in een pan of mee laten garen in de saus.

Scampi's zijn gaar als ze nog lichtjes glazig zijn waar het kopje zat.

Werk het af met de tomatenstukjes en de bieslook, vlak voor het opdienen.

Tip:

Serveer de scampi's met pasta, rijst of stokbrood.

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 428

Eiwit: - g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: 11 g

Natrium: - mg

Vet: 24 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 15 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Schelp met garnalensalade.



Menugang: Amuse, voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 augurk, kleine, zure
1 avocado
1 citroen
- citroensap
1 ei, hardgekookt
200 g garnalen
1 el gember, fijnggehakt
5 kappertjes
2 el olie
2 olijven, ontpit

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

Bereiding.

Snijd de olijven klein.
Snijd de augurk klein.
Snijd de kappertjes klein.
Halveer de avocado in de lengte.
Wip de pit uit de avocado.
Schil de beide helften avocado.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in heel dunne schijven.
Schik de avocado dakpansgewijs in 4 schelpen of op 4 schoteltjes.
Bedruppel de avocadoschijven met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Pel het ei.
Snijd het ei open.
Lepel de dooier uit het ei.
Prak de eidooier met een vork fijn.
Klop er de olie en 1 el. citroensap door.
Meng het sausje met de olijven, de augurk en de kappertjes.
Doe een schepje van het mengsel in iedere schelp of op ieder schoteltje.
Verdeel de garnalen over de schelpen of schoteltjes.
Druppel er een beetje citroensap op.
Garneer de schelpen/schoteltjes met een partje citroen en een schepje gember.

Schrobbelèr gamba's.



Menugang: Hapje,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Schrobbelèr

Ingrediënten

**12 gamba's, ongepelde
(ontdood)**

Voor de saus:

**1 tn knoflook
1 sch olie, zonnebloem-
1 bs peterselie
200 ml room, koks-
100 ml Schrobbelèr
½ sinaasappel, sap van
1 ui, zoete**

Voor de opmaak:

**1 ciabatta- of stok-
brood, versgebakken
- peper, versgemalen
- zout**

Bereiding.

Kies voor gamba's waarvan het darmkanaal al is verwijderd of knip de staarten anders langs de rug open en snijd het vlees lichtjes in.

Verwijder dan met een scherp mesje het darmkanaal.

Maak de ui schoon en snipper fijn.

Snijd de peterselie fijn en pers de knoflook uit.

Verwarm een scheutje olie in een bakpan en fruit er de ui met de peterselie in.

Zet het vuur hoger en voeg de gamba's toe.

Laat bakken tot ze beginnen te kleuren en voeg dan de knoflook toe.

Blus het geheel af met de koksroom en de Schrobbelèr.

Voeg het sinaasappelsap toe.

Laat het geheel zachtjes inkoken.

Breng evt. nog op smaak met zout en versgemalen peper.

Serveer de hete gamba's in de saus met het gesneden brood.

Gebruik het brood om lekker in de saus te dippen.

Bereidingstijd: 15 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

Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AntilliaanseKeuken.nl

Ingrediënten

3 aardappelen, in
blokjes
8 garnalen, grote,
gepelde
1 kg kabeljauwfilet
(vers of diepvries)
2 limoenen (of
citroenen)
2 bl oesters*
(verkrijgbaar bij de
Antilliaanse Toko's)
2 el olie
250 g soepgroente
2 tomaten, grote, in
blokjes
5 visbouillontabletten
2½ l water

*verkrijgbaar bij de
Antilliaanse Toko's

Bereiding.

Bak de soepgroente in de olie glazig.
Voeg de tomaten, het water en 4
visbouillontabletten toe en laat de soep aan de
kook komen.
Scheep het schuim eraf tot er geen schuim meer
te voorschijn komt.
Voeg de aardappelen toe en kook de soep tot de
aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de vis en de garnalen toe en kook die
ca. 7 min. (tot ze net gaar zijn).
Doe evt. het resterende tablet in de soep en
voeg er als laatste de oesters bij.
Ze mogen niet lang mee koken, anders vallen
ze uit elkaar.
Serveer de soep met de in partjes gesneden
limoen (of citroen).

Bereidingstijd: 20 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

Tong met een mousseline van Hollandse garnalen en witbier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Visculinair,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

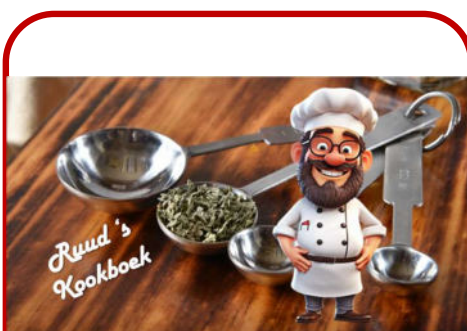
1 bs asperges, groene
1 dl bier, wit-
110 g boter
2 el boter, bak-
1/2 citroen, sap van
2 eidooiers
80 g garnalen,
Hollandse, gepelde
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
8 tomaatjes kers-
4 tongfilets
2 strnk witlof
- zout

Bereiding.

Kook de asperges 'al dente' in gezouten water gedurende 5 min. en houd ze warm.
Snijd de witlof julienne en maak ze aan met wat zout, versgemalen peper en citroensap.
Laat het witbier inkoken tot minder dan de helft.
Voeg de eidooiers toe en klop ze op een zacht vuur tot een mooi en vooral stevig schuim.
Roer de gesmolten boter door de saus.
Brenge de saus op smaak met zout, peper en citroensap.
Voeg de garnalen toe en schep ze er voorzichtig door.
Bak de tongfilets om en om in een ruime pan met de boter, breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Laat ondertussen de kerstomaatjes poffen in hete olijfolie.
Schik de visfilets op warme borden, leg er de asperges en witlof langs, lepel de saus er rond en garneer ze met een kerstomaatje.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.2

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24