



*Ruud 's Kookboek*

*Heilbotrecepten / v0.6*

## **Inhoudsopgave.**

<b>Bonbon van gerookte zalm en heilbot. ....</b>	<b>3</b>
<b>Crostini met heilbotrilletes. ....</b>	<b>4</b>
<b>Heilbot in Parmaham met knolselderij. ....</b>	<b>5</b>
<b>Heilbot met clementines. ....</b>	<b>6</b>
<b>Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden. ....</b>	<b>7</b>
<b>Heilbotfilet met courgette en champignons. ....</b>	<b>8</b>
<b>Gebruikte afkortingen. ....</b>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

## 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

**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.

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.



## Crostini met heilbotrillettes.



**Menugang:** Amuse-gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** VisRecepten.nl

### Ingrediënten

½ brood, stok-  
1-2 el citroensap  
2 el crème fraîche  
250 g heilbotfilet,  
gerookte  
2 tl kappertjes,  
fijngenhakt  
2-3 tk kervel,  
grofgehakt  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 sjalot, fijngesnipperd

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Snij het stokbrood in dunne plakjes.  
Leg het brood op een bakplaat en besprenkel het met de olijfolie.  
Bak het stokbrood in de voorverwarmde oven in 8-10 min. goudbruin en krokant.  
Hak de heilbotfilet in de keukenmachine, de hakmolen van de staafmixer of met een scherp mes fijn.  
Roer er de crème fraîche, de sjalot, de kappertjes en de kervel door.  
Breng het op smaak met citroensap en peper.  
Besmeer de crostini met de heilbotrillettes.  
Strooi er evt. nog wat extra kervel over.

### Tip:

Serveer de heilbotrillettes ook eens in slaschuitjes of op een jonge bladsalade met frisse schijfjes appel.

### Wijntip:

Een geurige, tikkeltje exotische Pinot Gris d'Alsace past perfect bij de pittige smaak van de gerookte heilbot op knapperig, geroosterd brood.

**Bereidingstijd:** <30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 441  
**Energie kcal:** 105  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 3 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Heilbot in Parmaham met knolselderij.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** FreshlyFish.nl,  
Wendy van de Geest

### Ingrediënten

2 el amandelen  
1 bouillonblokje, (vis-)  
8 pl ham, Parma-  
200 g heilbot  
5 el olie, olijf-  
1 tn knoflook  
1 knolselderij  
- peper, versgemalen  
1 ui  
100 g zeekraal  
- zout

### Voor de puree:

1 el boter, room-  
1 tl mosterd  
1 sch melk  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Snijd de knolselderij doormidden.  
Snijd 1 helft in plakken en leg die op de bakplaat.  
Besprenkel ze met 2 el olijfolie, wat versgemalen peper en een snuf zout.  
Bak de knolselderij 30 min. in de oven.  
Haal de heilbot uit de verpakking.  
Wikkel de heilbot in de Parmaham.  
Besprenkel het met 2 el olijfolie en leg de vis 15 min. bij de knolselderij in de oven.  
Verhit een eetlepel olie in een hoge pan.  
Snijd de andere helft van de knolselderij in blokjes.  
Snijd de ui en de knoflook fijn.  
Bak dit even aan.  
Vul de pan met water tot de inhoud net onder staat.  
Voeg het bouillonblokje toe.  
Kook het in 15 min. zacht.  
Doe de zeekraal in een schaal en laat die 1 min. weken in kokend water.  
Giet de knolselderij af.  
Pureer die met een staafmixer tot een gladde massa.  
Voeg de melk en de roomboter toe en roer het goed door elkaar.  
Brenge de puree op smaak met mosterd, zout en peper.  
Haal de vis en gesneden knolselderij uit de oven.  
Serveer de heilbot in Parmaham met de geroosterde knolselderij en knolselderij puree.  
Garneer het gerecht met amandelen, en zeekraal.  
Eet smakelijk!

### Tip:

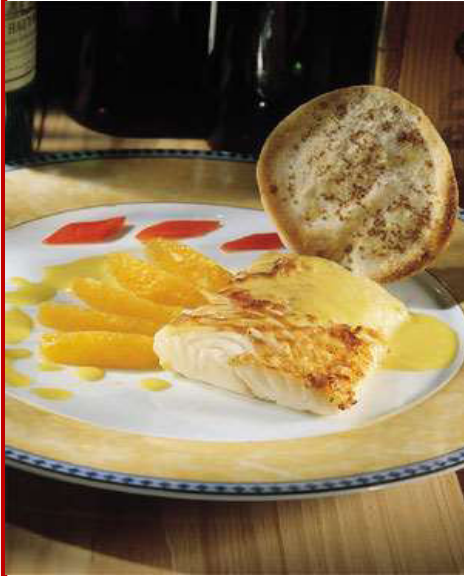
Probeer eens heilbot met tuinkruiden.

Bereidingstijd: 60 min.  
Grill-/oventijd: 45 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



## Heilbot met clementines.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Belgische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: VisInfo.be**

### Ingrediënten

100 g boter, koude  
6 clementines  
600 g heilbotfilet, verse  
2 paprika's, rode  
- peper  
50 g sjalotten, gepelde  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd of hak de sjalotjes fijn.  
Pel drie clementines af.  
Verdeel de clementines in partjes.  
Snijd de witte vliesjes van de clementines zo veel mogelijk weg.  
Pers de resterende clementines uit.  
Schil de paprika.  
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.  
Snijd het vruchtvlees van de paprika's in ruitjes.  
Verdeel de heilbot in 4 porties.  
Kruid de heilbot met peper en zout.  
Schik de heilbot in een vuurvaste schaal.  
Plaats de heilbot 15 min. in de voorverwarmde oven.  
Zet de laatste minuten de grill aan voor een mooi bruin korstje.  
Blancheer de paprikaruitjes 1 min. in kokend water met wat zout.  
Giet het vruchtensap met de gehakte sjalotjes in een pannetje.  
Breng het vruchtensap aan de kook.  
Laat het vruchtensap op een zacht vuur inkoken.  
Klop vervolgens 75 g koude boter, klontje na klontje, door de saus.  
Houd de saus warm.  
Leg de heilbotfilets aan één kant van een voorverwarmd bord.  
Schik aan de andere kant van het bord een waaier van clementinepartjes.  
Overgiet een deel van de heilbot met de saus.  
Lepel rondom de clementines druppels saus.

### Tips.

Geef dit gerecht een feestelijke tintje.  
Verdeel 1 vel filodeeg in 4 ronde stukken.  
Bestrijk het filodeeg met wat boter.  
Bestrooien de rondjes filodeeg met peper.  
Bak de rondjes 10 min. op een beboterde bakplaat in een voorverwarmde oven op 180°C.  
Versier de vis met de rondjes.

Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
Grill-/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	

## Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Wendy van de Geest

### Ingrediënten

2 beschuiten  
2 el bieslook, verse  
1 citroen  
4 heilbotfilets (à 125 g)  
50 g kaas, belegen, geraspte  
2 el koriander, verse  
8 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
8 tomaten, zongedroogde  
1 ui, grote  
- zout

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Dep de heilbot goed droog.  
Leg de vis in een ovenschaal.  
Bestrooi de vis met versgemalen peper en zout.  
Schil de ui, snijd hem in dunne reepjes en fruit deze in de olijfolie.  
Haal de ui uit de pan en verdeel hem over de vis.  
Snijd de bieslook en koriander fijn.  
Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.  
Brokkel de beschuit in stukjes.  
Meng de reepjes tomaat met de kruiden en stukjes beschuit.  
Verdeel dit mengsel over de heilbot (op de ui).  
Knijp nu de citroen uit boven het gerecht en bestrooi het geheel met geraspte kaas.  
Strooi er daarna nog wat versgemalen peper en zout over.  
Zet de ovenschaal 20 min. in de oven.

### Tip:

Serveer de heilbot met rijst of gebakken aardappelpartjes en sperzieboontjes.

## Heilbotfilet met courgette en champignons.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta, Visrecepten

### Ingrediënten

1 bkg champignons, in dunne reepjes  
1 courgette, kleine, in dunne plakjes  
3 el dille, fijngehakt  
4 heilbotfilets (à 150 g)  
1 el olie  
50-100 g ontbijtspek (bacon), in dunne plakjes  
- peper, versgemalen  
1 prei, kleine, in dunne reepjes  
1 bk room, zure  
1 el sap, citroen-  
- zout

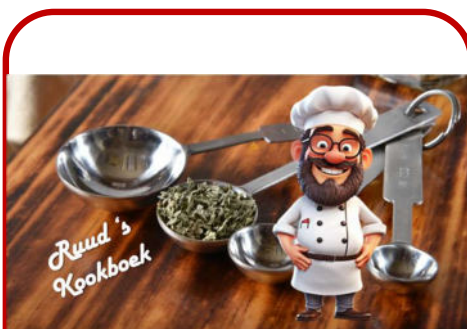
### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Smeer een passende ovenschaal in met olie.  
Leg op de bodem de courgette plakjes en daarbovenop de helft van de champignon plakjes.  
Strooi hierover een beetje versgemalen peper en zout  
Besprenkel de heilbotfilet met citroensap en een snuffje zout.  
Leg de visfilet op de courgette en de champignons.  
Verhit in een braadpan de rest van de olie en bak daarin kort de prei.  
Roer de zure room er door heen en breng het op smaak met een beetje versgemalen peper, een snuffje zout en 2 el dille.  
Verdeel dit mengsel over de heilbot en leg de rest van de champignons hier boven op.  
Dek het geheel af met plakjes ontbijtspek.  
Zet de schaal in de voorverwarmde oven en laat de vis ca. 25 min. garen.  
Garneer de vis tenslotte met de rest van de dille.

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.



v2.3

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



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	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
plj	Plukje
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

