



Ruud 's Kookboek

Makreelrecepten / v2.5

Inhoudsopgave.

Blote billetjes in het gras met gerookte makreel.	3
Broodje makreelmousse.	4
Chili con 'makreel' met lente-ui en zure room.	5
Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer.....	6
Gegrilde makreel.	7
Gevulde paprika's met makreel en spinazie.	8
Hutspot met makreel.	9
Ikan pasar.	10
Knoflooktoast met makreelmayonaise.	12
Latkes met gerookte makreel.	13
Makreel in ketjapsaus.	14
Makreel mafé - makreel met pompoen en pindasaus.	16
Makreel met Indische groenten.	17
Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven.	18
Makreel van den Duvel.	19
Makreelcrème.	20
Oosterse makreelspiesjes.	21
Pasta all'arrabiata met gekookte makreel.	22
Preistamppot met makreel.	23
Roerbakshotel met gerookte makreel.	24
Snijbonenstamppotje met makreel.	25
Sperziebonen met makreel.	26
Stamppot gerookte makreel met pittige boerenkool en sambaljus.	27
Tuinbonensalade met pepermakreel.	28
Zalm-makreelbonbons.	29
Gebruikte afkortingen.....	30

Blote billetjes in het gras met gerookte makreel.



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

Ingrediënten

700 g aardappelen, kruimige, geschild
1 pt bonen, witte
200 g makreelfilet, gestoomde
1½ dl melk
- peper
600 g snijbonen, diepvries
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 438
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 21 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Voeg na 15 minuten de snijbonen toe aan de aardappelen.
Bring de aardappelen/snijbonen weer aan de kook.
Laat de aardappelen/snijbonen ca. 5 minuten doorkoken (tot de aardappelen gaar zijn).
Verwarm de melk 1 minuut in de magnetron.
Stamp de aardappelen, snijbonen en melk tot een smeug geheel.
Bring de stampot op smaak met peper en zout.
Spoel de witte bonen af in een vergiet.
Roer de witte bonen door de stampot heen.
Warm de stampot nog even voorzichtig door.
Pluk de makreel in stukjes.
Schep de stampot op 4 borden.
Verdeel de makreel over de 4 borden.

Broodje makreelmousse.



Menugang: Hapje,
lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

4 el bieslook
4 broodjes (bijv.
Italiaanse bollen)
1 el citroensap
1 makreel, gerookte
125 g mascarpone
- peper, versgemalen
50 g spinazie

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

Bereiding.

Snijd de bieslook fijn.
Haal de gerookte makreel voorzichtig van de
graat en haal de graatjes eruit.
Prak de makreel fijn.
Meng de vis met de mascarpone, de bieslook en
het citroensap.
Breng het mengsel op smaak met versgemalen
peper.
Grill de broodjes aan beide zijden, op hun
snijskant.
Beleg een helft van het broodje met gewassen
spinazie en doe daar bovenop de
makreelmousse.
Zet de andere helft van het broodje erop.

Chili con 'makreel' met lente-ui en zure room.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 blk bonen, kidney-,
rode (à 410 g)
2 tn knoflook
1 bs koriander of
peterselie
2½ el kruidenmix
(Chili Con Carne)
400 g makreelfilet,
gestoomde/gerookte
- olie, zonnebloem-
1 kpt room, zure of
yoghurt, dikke (ca. 8
el)
7 tomaten, grote
3 uien, rode
1 bs uitjes, lente-

Bereiding.

Snijd de tomaten in stukjes.
Pel en snipper de uien en pers de knoflook.
Snijd de lente-uitjes in ringen.
Verwarm een scheutje olie in een diepe pan
en roerbak hierin de rode uien met de
knoflook 5 min.
Roer de kruidenmix erdoor.
Voeg de tomaten toe en bak ze 5 min. mee.
Laat ondertussen de bonen uitlekken en voeg
ze aan de pan toe.
Breng het geheel tegen de kook aan en laat
het 10 min. zachtjes pruttelen (afhankelijk
van de vochtigheid van de tomaten kun je een
scheutje water toevoegen om de chili iets
vochtiger te maken).
Verdeel in de tussentijd de makreel in
stukken.
Voeg ze met de helft van de lente-ui aan de
chili toe en warm het goed door.
Hak de koriander of peterselie grof.
Proef de chili en voeg evt. nog wat extra
kruidenmix toe.
Strooi op het laatst de rest van de lente-
uiringetjes en kruiden erover.
Schep de zure room of yoghurt er op de
borden bij.

Tip:

Serveer er tortillachips, maïs(kolven), geraspte
kaas en Jalapeño-peperringetjes bij.

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

Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer.



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

Ingrediënten

1 ciabatta
1 citroen, schoon-
geboend
200 g kwark
200 g makreel,
gerookte
1 peer
- peper
10 g peterselie
1 ui, rode
- 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd 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.
Bring het mengsel op smaak met zout en peper.
Was en halveer de peer.
Verwijder het klokhuis.
Snijd dunne partjes van de peer en besprenkel deze met het resterende citroensap.
Serveer de makreelsalade op de crostini en garneer met een stukje peer.

Gegrilde makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

4 el boter
2 citroenen
6 el kruiden, tuin-,
gehakte
6 makrelen, panklare
- peper, versgemalen
- zout

6 vl aluminiumfolie

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.

Was de makrelen zorgvuldig onder de koude kraan, dep ze droog met keukenpapier en bestrooi ze van binnen en van buiten met zout en versgemalen peper.

Bestrijk de glimmende kant van 6 vellen aluminiumfolie met 1 el boter.

Leg de makrelen hierop, bestrooi ze met de kruiden en beleg ze met de schoongeboende en in plakjes gesneden citroenen.

Vouw de pakketjes dicht en grill de makrelen op de barbecue aan beide kanten 5-10 min.

Open de pakketjes vlak voor het einde van de grilltijd en leg een klontje boter op de vis.

Gevulde paprika's met makreel en spinazie.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

200 g makreel, verse
1 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, versgemalen
1½ el ras el hanout
200 g rijst, zilvervlies-,
gekookte
150 g spinazie, blad-
2 el tomatenpuree
50 ml water
- zout

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

Bereiding.

Snijd de bovenkant van de paprika's en leg ze apart.
Hol de paprika's uit.

Fruit de knoflook in een koekenpan.

Voeg de tomatenpuree toe aan de knoflook.

Voeg de spinazie toe en roerbak dit tot het slinkt.

Voeg dan de gekookte rijst, de ras el hanout en het water toe.

Schep dit door elkaar met de rauwe makreel en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel het mengsel over de 4 paprika's, leg de bovenkant van de paprika's erop

Zet de paprika's 30 min. in de oven op 200°C.

Tip:

Ook lekker met gerookte makreel.

Hutspot met makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1/5 knolselderij
200 g makreel, peper-, gerookte
- peper
1 sch room, soja-
50 g ui
150 g winterpeen

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.

Schrap de winterpeen en snijd deze in plakjes.
Schil de knolselderij en snijd deze in stukjes.
Pel de ui en snijd deze in ringen.
Kook in een pan de knolselderij gaar.
Kook in een andere pan de wortel en ui gaar.
Giet beide af en stamp alles door elkaar, voeg peper toe en sojaroom, zodat het een smeug geheel wordt.
Leg tot slot de makreel op de stampot en verhit dit mee.

Ikan pasar.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- azijn
2 el bloem
½ blk bouillon, vis-
1 tl djinten
1 tn knoflook
½ cm laos
1 makreel, verse, grote
1 el olie, arachide-
500 ml olie,
zonnebloem-
1 tl paprikapoeder,
milde
- peper, versgemalen
½ peper, rode
2 bld salam
2 el saus, vis-
½ sereh

Voorbereiding.

Snijd de ui.
Hak de laos, gember en knoflook fijn.
Snijd de sereh in de lengte door, kneus, vouw en bind vast.
Was het pepertje.
Maak de vis schoon, besprenkel met azijn en strooi er peper en zout over.
Laat de vis zo ruim 1 uur staan.

Bereiding.

Doe 2 el bloem in een schone plastic zak.
Snijd de vis in 2-3 parten.
Doe de vis in de plastic zak, houd de zak goed dicht en laat voorzichtig een aantal keer kantelen.
Laat ondertussen in een wok de zonnebloemolie heet worden (een stuk wit brood zonder korst moet in 30 sec. bruin worden).
Frituur de vis in 5 min. goudbruin.
Houd de gebakken vis warm op keukenpapier op een bord, in de oven op 700C.
Bak de ui en de trassi 3 min. in een lepel arachideolie.
Voeg dan de knoflook, gember, sereh en het pepertje toe en bak nog 3 min.
Voeg vervolgens de tomatenpuree, salam en witte wijn toe.
Verkruimel het bouillonblokje erover.
Voeg de cherrytomaatjes toe.
Laat het geheel met de deksel op de pan 3 min. sudderen.
Voeg de vis toe en laat even warm worden.

Tip:

Heerlijk met een niet opdringerige groent (bijv. sajoer toria), witte rijst en gebakken uitjes.

Ingrediënten (vervolg):

2 bld salam
2 el saus, vis-
½ sereh
10 tomaatjes, cherry-,
gehalveerd
1 el tomatenpuree
1 tl trassi
1 ui
1 gl wijn, witte
- 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

Knoflooktoast met makreelmayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Smulweb

Ingrediënten

1 brood, stok-, klein
3 tn knoflook
150 g makreel, gerookte
1 dl mayonaise
2 el olie, olijf-
2 paprika's, rode,
geflambeerde (uit een
pot)
- peper
1-2 tk peterselie, platte
1 tomaat, vlees-, rijpe
- zout

Bereiding.

Snij het stokbrood in sneetjes.
Halveer de tomaat en knijp de snijvlakken van de tomaathelften uit over beide zijden van het brood.
Pers 2 tn knoflook uit en verdeel ze over de tomaat.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak het brood op een hoog vuur in de olie aan beide zijden goudgeel en knapperig.
Pureer de makreel met de mayonaise en 1 tn knoflook uit de pers tot een smeug smeersel en breng het op smaak met zout en peper.
Snij de paprika's in reepjes en verdeel ze samen met de vismayonaise over de broodjes.
Garneer de toastjes met de peterselie.

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

Latkes met gerookte makreel.



Menugang: Snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokende, geraspt
1 appel, klokhuis verwijderd, in dunne reepjes (Granny Smith)
4 tl bloem, patent-
1 citroen, rasp en sap van
2 el crème fraîche
4 eieren
2 tl kappertjes
200 g makreelfilet, gerookte
2 el mayonaise
2 tl mosterd, Dijon-
- olie, olijf-
- peper
8 tk peterselie, blaadjes, fijngehakt
2 uien, middelgrote, in dunne ringen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de aardappelen en uien in een schone theedoek en knoop die dicht.
Leg de theedoek in een bolzeef en laat 20 min. uitlekken.
Knijp het overvloedige vocht eruit.
Breng een steelpan met ruim water aan de kook.
Kook 2 eieren in 8 min hard. Laat schrikken, pel ze en duw met de onderkant van een lepel door een zeef tot kruim.
Zet het eikruim apart.
Klop in een kom de andere eieren los.
Voeg het ui-aardappelmengsel toe en de bloem.
Breng op smaak met zout en peper.
Vorm er ronde koekjes (Ø 5 cm) van: de latkes.
Verhit een koekenpan met 4 el olie op halfhoog vuur.
Bak de latkes in 2 min goudbruin.
Draai ze halverwege om met een spatel, zodat ze niet breken.
Leg de latkes op een ovenrooster en bak ze 8-10 min in de oven.
Prak met een vork de makreel fijn en meng er de mayonaise, crème fraîche, mosterd en citroenrasp en -sap door.
Voeg de peterselie, appelreepjes en kappertjes toe en schep om.
Breng op smaak met de peper.
Verdeel het mengsel over de latkes, top af met de kappertjes en het eikruim.



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

Makreel in ketjapsaus.



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

Ingrediënten

3-4 el maïzena
2-3 makrelen, verse (ca. 900 g, schoongemaakt)
1½ dl olie, zonnebloem-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
3 el sap, limoen- of citroen-
- zout

Voor de saus:

1 el allesbinder
35 g gemberwortel, verse,
geschild, in stukjes gehakt
1½ dl ketjap manis
2 tn knoflook, grof
gesnipperd
- 1 el koriander, verse,
fijngesneden
1½ el olie, zonnebloem-
1 peper, Spaanse, rode,
kleine, vruchtvlies in
reepjes
1 el sap, limoen- of citroen-
2 el suiker, palm- of
basterd, donker bruine
2 uien, grof gesnipperd
4 uitjes, bos-, in uiterst
smalle ringetjes
- zout

Bereiding.

Het recept betreft een eenvoudige versie van de in Indonesische restaurants veel geserveerde Ikan Bali. U heeft er beslist dagverse makreel voor nodig. U kunt het gerecht overigens ook met schelvis bereiden.

Snijd de vis in moten met een dikte van ca. 3 cm.

Spoel de moten onder stromend koud water. Maak ze vervolgens droog met keukenpapier en wrijf ze in met limoen- of citroensap.

Laat de vis tenminste 10 min. liggen.

Maak hierna de saus door eerst met behulp van de keukenmachine een fijne massa van de uien, de knoflook, de Spaanse peper en de gemberwortel te maken.

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

Voeg de uienmassa toe en laat alles, onder voortdurend omscheppen 3 min. fruiten.

Schenk er 2½ dl water bij en roer alles goed door.

Laat het mengsel daarna 7-8 min. zachtjes koken.

Voeg vervolgens de ketjap, het limoen- of citroensap en de suiker toe.

Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.

Strooi de allesbinder erover en roer alles krachtig door.

Voeg eventueel nog wat zout naar smaak toe.

Schenk de saus door een zeef in een ander pannetje en houd alles warm.

Maak de vis opnieuw droog met keukenpapier. Wrijf de moten in met wat zout en peper.

Wentel ze daarna door de maïzena.

Schud de overtollige maïzena er af.

Verhit in een wok 1½ dl olie en laat de olie (voorzichtig) door de pan "walsen".

Bak de moten er bij gedeelten aan weerszijden goudbruin en gaar in.

Breng intussen de ketjapsaus opnieuw aan de kook.

Leg de moten gebakken vis op een voorverwarmde schaal.

Schenk er de helft van de saus over.

Bestrooi het gerecht met koriander en de bosuitjes.

Geef de rest van de saus er apart in een sauskom bij.

Tip:

Geef er drooggekookte rijst en komkommersalade of atjar, uit een potje bij.

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

Makreel mafé - makreel met pompoen en pindasaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook
500 g kool, spits, in reepjes
400 g makreelfilets, verse, in stukken
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen, naar smaak
200 g pindakaas
500 g pompoen, fles-, in blokjes van 2 cm
1 el sambal of meer naar smaak
1 blij tomatenpuree (70 g)
750 ml water
- zout, naar smaak

Bereiding.

Fruit de knoflook enkele min. in 2 el zonnebloemolie.
Voeg de sambal en tomatenpuree toe en warm die even mee.
Doe de groenten erbij met de pindasaus, het water en een flinke snuf versgemalen peper en zout.
Breng het aan de kook en laat het 30 min. pruttelen.
Voeg na 20 min. de stukken makreel toe.

Tips:

- Serveer het gerecht met peterselie en rijst.
- Ook lekker met gerookte makreel.

Bereidingstijd: 30-35 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

Makreel met Indische groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo in de buurt

Ingrediënten

1 citroen, rasp van
400 g groenten, roerbak-,
Indische
3 tn knoflook, fijngenhakt
2 makrelen, gerookte, in
stukjes (graatjes goed
verwijderen!)
- olie, olijf-
- peper
- peterselie, verse,
fijngenhakt
300 g rijst
1 tl sambal
400 g tomatenblokjes, uit
blik
50 g tomatenpuree
200 g uien, gesneden
- zout

Bereiding.

Breng een pan met water aan de kook en kook de rijst beetgaar.
Verwarm wat olijfolie in een pan en fruit hierin de knoflook met de uien.
Voeg na 2 min. de roerbakgroenten toe en roerbak deze mee.
Voeg vervolgens de tomatenpuree en de tomaatblokjes toe.
Breng de saus aan de kook en laat dit zacht 10 min. koken.
Roer de makreel door de groenten.
Breng op smaak met de sambal en wat versgemalen peper en zout.
Strooi vlak voor het serveren de peterselie en citroenrasp over de vis met de saus.
Serveer de makreelsaus met de gekookte rijst.

Wijntip:

Burgershof Chardonnay Robertson

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 10-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 76 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astid Veltman, Knack weekend, Medical Diet Center

Ingrediënten

2 ansjovisfilets
4 par citroen
2 tn knoflook
4 makrelen (à 250-300 g)
4 el meel, paneer-
5 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie, blad-,
gehakte
4 tomaten, stevige, rijpe
- 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.

Verwijder de ingewanden, de kieuwen en de vinnen of laat uw visleverancier dat doen. Snijd de vis op drie plekken tot op de graat in. Ontvel de tomaten, halveer ze, haal de zaden eruit en snijd het vruchtvlies in kleine blokjes. Snijd de ansjovisfilets in kleine stukjes. Verhit 4 el olijfolie in een platte grote ovenschaal en voeg hier de geplette knoflooktenen, de ansjovis en de tomatenblokjes aan toe. Roer de peterselie erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper en zout. Bestrooi de makreel met zout en peper, leg ze in de schaal. Strooi er paneermeel over en giet de overgebleven olijfolie erover. Bak het geheel 12-15 min. in een op 220°C voorverwarmde oven. Garneer de schotel met partjes citroen en bladjes peterselie.

Tip:

Makreel is een uitstekende vis voor dit gerecht omdat, zij niet snel uitdroogt. Men kan echter vele andere soorten vis voor deze bereidingswijze kiezen zoals poon, dorade, harder en sardines. Wel moet de bereidingstijd dan worden aangepast. Reken gemiddeld 12-15 min. per 250 g vis of vraag advies aan uw visleverancier.

Makreel van den Duvel.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Objectief.be

Ingrediënten

1 fl Duvel
- gember, verse
2-3 tn knoflook, grote
1 bs koriander, verse
4 makrelen
- peper, zwarte
1-2 pepers, chili-
- zout, naar smaak

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

Vorbereiding.

Maak de knoflook schoon.
Schil de gember.
Ontpit de rode pepers.
Maak alles fijn met een mes of blender.
Maak de koriander schoon en hak ze grof.

Bereiding.

Snijd de schoongemaakte en binnen en buiten gedroogde vissen schuin in met een mes tot een diepte van ongeveer 1 cm.
Maak een inkeping of vijf.
Bestrooi ze ruim met peper en zout.
Leg de vissen elk op een vel aluminiumfolie, groot genoeg om ze in te wikkelen.
Doe in elke snee een beetje van het gehakte kruidenmengsel en druk even aan.
Doe hetzelfde met de andere kant.
Druppel dan een beetje Duvel over de vissen (met een flesje van 25 cl hoor je vier vissen te kunnen doen en dan hou je nog een slok over voor de kok.
Strooi er een flinke hoeveelheid verse koriander over.
Wikkel de vissen strak in aluminiumfolie en zet minstens 1 uur in de koelkast (beter nog is ze de avond tevoren te bereiden).
Bak ze op de bbq, grill, in de pan of in een hete oven (200C).
Op de bbq/grill is een makreel na zo'n 10 min. per kant klaar.
In de oven 20-25 min.

Tips:

Serveer direkt met stokbrood en aardappelsalade (hier past natuurlijk een frisse Duvel bij!).



Makreelcrème.



Menugang: Amuse, hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005-13, Carta-Geert

Ingrediënten

½ el citroensap
100 g makreelfilet, gerookte, verse
3 el mayonaise
½ el mierikswortel
18 snackcups
6 tomaten, zongedroogde, verse

Bereiding.

Verwijder het vel van de makreelfilet en snijd de vis in stukken.

Pureer de vis met een staafmixer, samen met de mayonaise, de mierikswortel en het citroensap.

Breng de crème op smaak met versgemalen peper.

Bewaar de crème tot gebruik in een afgesloten bakje.

Leg de snackcups of ronde toastjes op een schaal en schep de makreelcrème erin.

Snijd de tomaten in reepjes en verdeel ze over de crème.

Tip:

De makreelcrème kan ook met een spuitzak met kartelmondje op amuselepels gespoten worden.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 205

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 12 g

w/v suikers: - g

Natrium: 205 mg

Vet: 15 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Oosterse makreelspiesjes.



Menugang: Amuse, hapjes
Keuken: Oosterse
Stuks: 16
Sterren: ***
Bron: Vishandel Erik van de Geest

Ingrediënten

100 g atjar tjampoer, goed uitgelekt (pot)
2 tl gember, geraspt (potje of tube)
2 tn knoflook, uitgeperst
1 krp little gem (sla)
2 makrelen à 300 g, elk in 2 filets
2 el olie, arachide-
2 tl sambal badjak
3 el sojasaus

16 spiesjes (geweekt in water)

Bereiding.

Snijd elke makreelfilet doormidden. Snijd elk stuk in 2-3 kleinere stukken. Roer in een diep bord de knoflook, gember en sambal met de sojasaus en de olie tot een marinade. Schep de makreel stukken erdoor. Laat de stukken makreel 15 min. marineren. Rijg steeds 1 stuk makreel aan een spiesje. Leg de spiesjes in een hete grillpan en bak ze in 3-4 min. bruin en gaar.

21

Bereidingstijd: 20-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasta all'arrabbiata met gekookte makreel.



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

Ingrediënten

2 tn knoflook
400 g makreel, gerookte
- olie, olijf-
2 pepers, rode
1 bl tomatenpuree
300 g spaghetti, volkoren
1 ui
- zout

Bereiding.

Maak de ui schoon.
Snijd de ui fijn.
Pel de knoflook af.
Snijd de knoflook in schijfjes.
Bak in een ruime pan de rode peper 2 min.
zachtjes in 2 el olijfolie.
Voeg de ui toe en bak deze 2 min. mee.
Voeg de knoflook toe en bak deze 1 min. mee.
Voeg de tomatenpuree toe.
Roer het mengsel goed door elkaar.
Voeg wat extra olijfolie of water toe.
Strooi er wat zout over.
Kook de spaghetti in gezouten water met 1 el
olijfolie beetgaar.
Giet de spaghetti af.
Roer de spaghetti door de tomatensaus.
Verdeel de pasta all'arrabbiata over 4 diepe
borden.
Leg de makreel op de spaghetti.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 444
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Preistamppot met makreel.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamppot-
2 el kaas, room-, met knoflook en kruiden
275 g makreelfilet, gerookte
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 preien
2 knl venkel
150 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Kook de aardappelen in 15 min. gaar.
Halveer de preien over de lengte, was ze en snijd ze in gelijke stukken van 5 cm.
Verwarm in een koekenpan 2 el olie en bak de prei in 15 min. op middelhoog vuur zacht.
Halveer intussen de venkelknollen, verwijder de harde kern en snijd ze in dunne repen.
Voeg de laatste 10 min. kooktijd van de aardappelen, de venkel toe aan de pan.
Controleer de makreel op graten.
Leg de makreel in de ovenschaal en verwarm 5 min. in de voorverwarmde oven.
Giet de aardappelen af en stamp ze met de roomkaas tot een grove puree.
Schep er de gebakken prei door.
Breng de stamppot op smaak met versgemalen peper.
Roer de yoghurt los en breng op smaak met versgemalen peper.
Verdeel de stamppot over 4 borden.
Verdeel de makreel met twee vorken in 'flakes' en verdeel ze over de stamppot.
Serveer met de yoghurt.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 575
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roerbakschotel met gerookte makreel.



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

Ingrediënten

1 citroen, rasp en sap van
2 tl kerriepoeder
300 g makreelfilets, gerookte, in stukken
4 el olie, wok- of arachide-
2 el peterselie, platte, gehakt
250 g rijst, basmati-
800 g wokgroenten, oosterse

Bereiding.

Kook de rijst.
Giet af en houd apart.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en roerbak hierin de wokgroenten met de kerrie en citroenrasp 5-6 min.
Schep de rijst en makreel erdoor en roerbak nog 2-3 min.
Bestrooi met de peterselie en besprenkel met citroensap.

24

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 420
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 8 g
Groente: 160 g
Zout: 0,2 g

Snijbonenstampotje met makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g aardappelen, kruimige
2 el crème fraîche
50 g makreelfilets, gerookte
200 g snijbonen (koelvers, voorgesneden)
1 ui, lente-/bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 15 g
Groente: 205 g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Snijd de lente-/bosui in dunne ringen. Kook de aardappels in ca. 15 min. gaar. Voeg de laatste 5 min. de snijbonen toe en kook deze mee. Giet de aardappels en snijbonen af (bewaars een kopje kookwater) en doe ze terug in de pan. Stamp de aardappels en snijbonen met de crème fraîche tot een grove stampot. Voeg evt. wat kookvocht toe om het geheel smeùiger te maken. Garneer de stampot met de bosui. Serveer de stampot met de makreel.

Tip:

Gebruik de rest van de makreel de volgende dag bijv. in een salade. Of verpak de vis luchtdicht en vries die in voor een later moment. Je kunt ingevroren makreel max. 3 maanden bewaren.

Sperziebonen met makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Lekkerbekken met een knipoog

Ingrediënten

200 g makreelfilet
1 el olie, olijf-
½ tl sambal oelek
150 g sperziebonen,
verse
75 g taugé
1 ui

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.

Was de sperziebonen, haal de puntjes eraf.
Kook ze ca. 20 min. in kokend water.
Schil de ui en snipper deze.
Verhit de olie in een pan en fruit daar de ui in.
Snijd de makreelfilet in stukjes en voeg die bij het uienmengsel.
Voeg de sambal toe.
Verhit alles, al roerend, goed.
Giet de boontjes af en doe die bij het makreel-
uienmengsel.
Voeg tot slot de taugé toe.
Warm alles goed door, maar houd de taugé knapperig.

Stamppot gerookte makreel met pittige boerenkool en sambaljus.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, iets kruimig
1 zk boerenkool
40 g boter
¼ blk bouillon, groente-
1 el ketjap
260 g makreelfilet, naturel
150 ml melk
1 el sambal (of naar smaak)
2 sjalotjes
1 tomaat
50 g uitjes, gebakken
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in een laag licht gezouten water in ca. 20 min. gaar.

Leg na 10 min. de boerenkool op de aardappelen; doe het deksel weer op de pan en laat de kool meekoken.

Maak intussen de sambaljus.

Pel en snipper de sjalotjes.

Verhit de boter en fruit de sjalotjes hierin voor 5 min.

Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe aan het sjalot-mengsel samen met 1 dl water, het verkruimelde bouillonblokje, de ketjap en de sambal.

Laat de jus 5 min. pruttelen.

Verwijder het vel van de makreel en breek de filets in stukjes.

Controleer de makreel op evt. graatjes en verwijder deze.

Verwarm de melk.

Giet het aardappelmengsel af en laat het 1 min. uitdampen.

Voeg de melk toe en stamp het tot een grove stamppot.

Leg de makreel op de stamppot en laat het gerecht met de deksel op de pan 1 min. opwarmen.

Serveer de stamppot met de sambaljus en de gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 35 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

Tuinbonensalade met pepermakreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

1 el azijn, rode wijn-
1 pk broodjes, pita-
1 tn knoflook
1 pk makreelfilet, peper
4 el olie, olijf-
- peper
4 el peterselie, verse
5 st selderij, bleek-
1 pt tuinbonen (680 g)
1 bs ui, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2120
Energie kcal: 505
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de knoflookteen.
Snijd de bleekselderij in dunne plakjes.
Hak de peterselie fijn.
Spoel de tuinbonen af.
Laat de tuinbonen uitlekken.
Snijd de bosuitjes in schuine ringetjes.
Verdeel de vis in stukjes.
Pers de knoflook boven de olie uit.
Klop er de azijn door.
Klop er peper en zout naar smaak door.
Verwarm de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de tuinbonen met de bosui, de bleekselderij, de dressing en de peterselie door elkaar.
Serveer de salade met de gehalveerde warme pitabroodjes.

Wijntip:

Vina Montesa, Chardonnay, wit, Spanje, droog.

Zalm-makreelbonbons.



Menugang: Hapje

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Deen

Ingrediënten

½ citroen, rasp en sap van

½ bs dille, fijngehakt

2 tk dille, om te garneren

1 makreelfilet, gerookte - peper, versgemalen

1 el room, zure

½ sjalot, fijngesnipperd

8 pl zalm, gerookte

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 140

Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 1 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: 1,6 g

Bereiding.

Snijd of pluk de makreelfilet fijn.

Meng de makreel met de zure room, de sjalot, de dille en de citroenrasp.

Breng het mengsel op smaak met citroensap en versgemalen peper.

Leg de plakjes zalm op een snijplank.

Schep met 2 lepels kleine hoopjes van het makreelmengsel in het midden van de zalm.

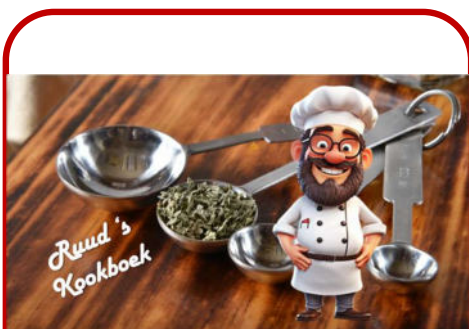
Vouw de zalm aan alle kanten om de makreel en leg de bonbons omgekeerd op een schaal.

Serveer de bonbons met een plukje dille en druppel er nog wat citroensap erover.

Tip:

Lekker met toast en een volle rijke Argentijnse Chardonnay (een echte borrelwijn).

Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
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

Compressed by  PDF24