



Allerhande
Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

AllerHande-Het is vis

(Johan)

Inhoudsopgave.

- 1. Bieslook-mayodip**
- 2. Bladerdeegvlinders met gerookte zalm**
- 3. Caesarsalad met mosselen**
- 4. Chowder Amerikaanse mosselsoep**
- 5. Ciabattatosti's met gerookte zalmh**
- 6. Cocktail van pittige fruits de mer met tomaat**
- 7. Cocktail van roze garnalen met sinaasappel en olijven**
- 8. Cocktailgarnalen basisrecept**
- 9. Gebakken scholfilet met oranje topping**
- 10. Gerookte zalm met avocadosalsa**
- 11. Gevulde forel**
- 12. Hollands vispotje in mosterdsaus**
- 13. Kabeljauwhaasje met chorizo**
- 14. Koolvisfilet met pittige paprikatopping**
- 15. Mango-sinaasappeldip**
- 16. Mihoen met surimi en broccoli**
- 17. Mosselen op zijn Italiaans**
- 18. Oosterse garnalensoep met spinazie en gember**
- 19. Pangasiusfilet met citroen-kruidentopping**
- 20. Risotto met gebakken garnalen**
- 21. Spaanse vissoep met paprika en tomaat**
- 22. Taartjes van tomaat en makreel**
- 23. Tijgergarnalen op zijn Spaans**
- 24. Tilapia in kokossaus**
- 25. Tomaten-currydip**
- 26. Tonijn met wasabiboter en bosui**
- 27. Tonijntapenade met tomaat**
- 28. Vistartaartjes met mosterdmayo**
- 29. Warme vispaté met vermout-dillesaus**
- 30. Waterzooi van zalmforel met venkel**
- 31. Zalmfilet met Chinese kruiden en gerookte zalmrijst**
- 32. Zalmforel met basilicum-roomsaus**
- 33. Zalm-ricottataart**

Bieslook-mayodip

Menugang Hapje
Keuken -
Bron TisVis

Soort Vis
Type sauzen/dressings

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g cocktailgarnalen (diepvries), ontdooid en drooggedept
6 el mayonaise (halfvol)
10 g bieslook, geknipt
mispuntje knoflookpuree (kruidengemak)
peper



Bereiding

Meng in een kommetje mayonaise met het bieslook en roer er naar smaak knoflook en peper door.
Serveer bij de cocktailgarnalen.

bereiden 5 min

Bevat Energie 60 kcal- Eiwit 0 g- Vet 6 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Bladerdeegvlinders met gerookte zalm

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

4 plakjes roomboterbladerdeeg

4 plakjes gerookte zalm

1 ei, losgeklopt



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Spreid de plakjes roomboterbladerdeeg uit. Leg de plakjes gerookte zalm erop. Knip de overhangende randen bij. Maal er peper boven. 2. Rol van 2 kanten de zijkanten van de deegplakjes naar binnen op. 3. Snij de rollen in plakjes van ca. 1 cm dik. 4. Bestrijk de vlinders met losgeklopt ei. Bak ze in ca. 15 min. in de oven gaar. Bestrooi evt. met gehakte peterselie.

Tip

Ansjoisvlinders: vervang de zalm door 1 blikje fijngehakte ansjovisfilets.

bereiden 10 min, wachten 15 min

Bevat Energie 30 kcal- Eiwit 1 g- Vet 2 g- Koolhydraten 2 g (per stuk)

Caesarsalad met mosselen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1/2 blikje ansjovisfilets (a 46 g)
- 1 el dijnosterd
- 4 el mayonaise (halfvol)
- 2 kropjes little gem (sla)
- 200 g gaar mosselvlees
- 2 el croutons met zwarte peper & zout
- 75 g Parmezaanse kaas (stukje)
- 10 g verse bieslook



Bereiding

Voorbereiden

1. Wrijf in een ruime lage schaal de ansjovisfilets met een vork fijn. Klop de mosterd en de mayonaise erdoor. Voeg zoveel water toe dat een dik vloeibare dressing ontstaat.
2. Bereiden
2. Haal de blaadjes van de kropjes sla los. Schep ze samen met de gekookte mosselen luchtig door de dressing. 3. Strooi de croutons over de salade. Schaaf met een kaasschaaf boven de salade krullen van de kaas. Knip tenslotte het bieslook boven de salade in grove stukken. Lekker met warm stokbrood.

Tip

Variatietip: vervang mosselen door rose garnalen, gerookte makreel of sardines

bereiden 10 min, voorbereiden 5 min

Bevat Energie 225 kcal- Eiwit 15 g- Vet 16 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Chowder Amerikaanse mosselsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 el zonnebloemolie
- 50 g gerookte spekreepjes
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 visbouillontablet
- 1 kg mosselen, schoongemaakt
- 1 dunne prei, in heel dunne ringen
- 1 blikje mais (198 g)
- 100 g geslagen room (23% vet)
- 3 el croutons met zwarte peper



Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en bak de spekjes zachtjes uit. Fruit de ui 3 min. mee. Voeg 750 ml water en de visbouillontablet toe en breng alles aan de kook. Leg de mosselen in de pan en kook ze ca. 8 min. zachtjes. 2. Schep de mosselen met een schuimspaan uit de bouillon. Laat ze iets afkoelen en verwijder niet geopende mosselen. Pel van de rest ruim 3/4 deel. 3. Breng de soep met de prei, mais en room aan de kook. Voeg alle mosselen toe en laat in enkele minuten goed warm worden. Breng pittig op smaak met peper en verdeel de soep over 4 diepe borden. Serveer de croutons apart erbij.

bereiden 20 min

Bevat Energie 320 kcal- Eiwit 16 g- Vet 22 g- Koolhydraten 14 g (per eenpersoonsportie)

Ciabattatosti's met gerookte zalmh

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

- 1 ciabattabrood
- 100 g gerookte zalm
- 2 el zongedroogde tomatentapenade
- 1 tl Mexicaanse kruiden
- 75 g geraspte kaas, lichtbelegen
- 2 el olie



Bereiding

Vorbereiden

1. Snijd het brood in 24 gelijke plakjes. Snijd de plakjes zalm in 12 stukken die net zo groot zijn als de sneetjes brood. 2. Bestrijk 12 sneetjes ciabatta met tomatentapenade en strooi er wat kruiden over. Leg op deze sneetjes ciabatta een plakje zalm. Strooi de kaas over de zalm en leg de resterende sneetjes ciabatta erop. Bewaar ze eventueel tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

3. Verhit een ruime koekenpan. Bestrijk de tosti's aan beide kanten heel dun met olie. Leg ze in de pan en bak ze op een middelhoog vuur in 3 min. lichtbruin. Keer ze met een spatel en bak de andere kant in ca. 2 min. lichtbruin. Druk tijdens het bakken af en toe met een spatel op de tosti's. Serveer ze warm. Lekker met tomatenketchup.

Tip

Variaties: vervang de tomatentapenade door ketchup (vinden kinderen vooral lekker) of mangochutney.

bereiden 10 min, wachten 5 min

Bevat Energie 115 kcal- Eiwit 5 g- Vet 6 g- Koolhydraten 10 g (per stuk)

Cocktail van pittige fruits de mer met tomaat

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 5 Tasty Tom tomaten
- 300 g fruits de mer
- 3 el zoete chilisaus
- 2 el verse basilicum, fijngeknipt
- 1 limoen, in 5 partjes
- 1/2 zakje rucola slamelange



Bereiding

Vorbereiden

1. Halveer de tomaten en schep de zaden eruit. Snijd de tomaten in dunne partjes. 2. Meng in een ruime kom de fruits de mer met chilisaus en basilicum en voeg naar smaak wat sap van 1 partje limoen toe. Schep de partjes tomaat er luchtig door. Laat de smaken in de koelkast ca. 30 min. intrekken.

Bereiden

3. Snijd de blaadjes sla eventueel iets kleiner. Verdeel de sla over 4 rechte glazen of coupes en schep de pittige fruits de mer erop. Garneer met een partje limoen. Lekker met cassavechips.

Tip

Blokjes of dunne partjes avocado is een aparte variatie op tomaat. Vervang voor een minder pittige variant de helft van de chilisaus door ketchup.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie 115 kcal- Eiwit 15 g- Vet 3 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Cocktail van roze garnalen met sinaasappel en olijven

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 handsinaasappels
- 1/2 el balsamicoazijn
- 2 el olijfolie met knoflook-chilipeper
- 250 g roze garnalen
- 2 el zwarte olijven zonder pit, gehalveerd



Bereiding

Vorbereiden

1. Schil de sinaasappels met een scherp mesje tot op het vruchtvlees. Snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het uitlopende sap op in een ruime schaal. 2. Klop met een vork de balsamicoazijn en olijfolie door het opgevangen sinaasappelsap. Voeg naar smaak zout toe. Schep de garnalen, partjes sinaasappel en olijven erdoor en laat de smaken in de koelkast in ca. 30 min. intrekken.

Bereiden

3. Schep de cocktail voorzichtig nog een keer door. Verdeel de cocktail over 4 coupes of mooie glazen. Lekker met warme toast met roomboter.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie 145 kcal- Eiwit 12 g- Vet 8 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Cocktailgarnalen basisrecept

Menugang Hapje
Keuken -
Bron TisVis

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g cocktailgarnalen (diepvries)



Bereiding

Ontdooi de garnalen volgens de aanwijzingen op het pak. Dep de garnalen droog en leg ze op een schaal. Serveer de garnalen met de dips: mango-sinaasappeldip, bieslook-mayodip en tomaten-currydip (zie recept elders op ah.nl/recepten).

bereiden 10 min

Energie 75 kcal- Eiwit 15 g- Vet 2 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Gebakken scholfilet met oranje topping

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 500 g scholfilets
- 1 el citroensap
- 2 schijven ananas, in kleine stukjes
- 2 el platte peterselie, fijngehakt
- 1 1/2 el gembersiroop
- 3 el olijfolie
- 1 zakje peen julienne
- 4 el bloem



Bereiding

Voorbereiden

Wrijf de scholfilets in met zout en een klein beetje citroensap en leg ze ca. 1 uur in de koelkast, zodat de visfilets lekker stevig worden. 2. Meng de stukjes ananas met de peterselie, gembersiroop en 1 el olie door de peenjuliene. Breng de topping op smaak met citroensap, zout en peper en laat de smaken ca. 1 uur intrekken.

Bereiden

Dep de visfilets droog. Strooi de bloem in een bord, wentel de visfilets erdoor en schud de overtollige bloem er weer af. 4. Verhit de resterende 2 el olie in een ruime koekenpan (of 2 kleinere pannen) met antiaanbaklaag. Leg de scholfilets in de pan en bak ze op tamelijk hoog vuur 2 min., keer ze en bak de andere kant ook 2 minuten. 5. Verdeel de scholfilets over 4 warme borden. Schep er een lepel van de topping op en geef de rest apart erbij. Lekker met gebakken aardappeltjes en snijbonen met citroen.

Tip

In de paaitijd van januari t/m maart is scholfilet niet vers verkrijgbaar. Kies dan voor pangasiusfilet.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 260 kcal- Eiwit 25 g- Vet 10 g- Koolhydraten 17 g (per eenpersoonsportie)

Gerookte zalm met avocadosalsa

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 limoenen
- 1 rijpe avocado, nog wel stevig
- 3 el crème fraîche
- mespuntje gemalen komijn (djinten)
- gemalen chili peper (molentje)
- 200 g gerookte zalm
- 3 el verse basilicum, in stukjes gescheurd
- 1 1/2 el olijfolie met citroenaroma



Bereiding

Voorbereiden

1. Boen 1 limoen goed schoon en rasp de groene schil er dun af. Pers deze limoen uit. Snijd de andere limoen in dunne partjes. 2. Halveer de avocado, schep het vruchtvlies uit de schil en snijd het in heel kleine blokjes. 3. Meng in een kom de crème fraîche met komijn en naar smaak geraspte limoenschil, limoensap, zout en chilipeper. Schep de stukjes avocado er luchtig door. Bewaar de salsa eventueel tot gebruik op een koele plaats.

Bereiden

4. Spreid de plakken zalm op 4 grote borden uit. Schep in het midden een flinke lepel van de salsa. Strooi het basilicum erover en druppel de olijfolie over de borden. Garneer met partjes limoen. Lekker met warm geroosterd brood.

Tip

Bij dit gerecht past een witte wijn met een fruitige smaak, bijvoorbeeld een Chenin Blanc uit Zuid-Afrika.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 245 kcal- Eiwit 14 g- Vet 19 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Gevulde forel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron TisVis

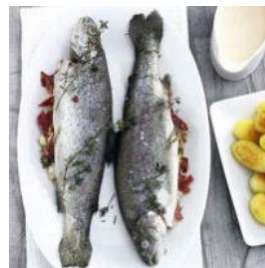
Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g salami, in reepjes
1 ui, gesnipperd
1 el verse tijmblaadjes + 6 takjes tijm
4 sneetjes oud witbrood, zonder korst
4 forellen
100 ml witte wijn
60 g boter, in 5 klontjes



Materialen

rechthoekige ovenschaal, ingevet

Bereiding

Verhit een kleine koekenpan en bak hierin de salami zachtjes uit. Fruit de ui zachtjes 3 min. mee. Roer de tijm erdoor. Neem de pan van het vuur en verkruimel het brood erboven. Voeg naar smaak peper toe en meng alles luchtig door elkaar. Laat de vulling iets afkoelen. 2. Verwarm de oven voor op 200 °C. Spoel de forellen schoon en dep ze droog. Dep ook de buikholten goed droog, schep de vulling erin en druk de opening dicht. Bestrooi de forellen aan de buitenkant met zout en leg ze naast elkaar in de ovenschaal. Leg de takjes tijm eromheen. 3. Schenk de wijn in de schaal. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat de vissen in ca. 20 min. gaar worden. 4. Schenk het stoofvocht uit de schaal in een pannetje en breng het aan de kook. Laat het koken tot er nog 3 el vocht over zijn. Klop de boter klontje voor klontje door het ingekookte vocht. Breng de saus na elk klontje boter weer aan de kook. Breng op smaak met zout en peper en serveer de saus bij de forel. Lekker met gebakken krieltjes en sperziebonen.

bereiden 15 min, wachten 20 min

Bevat Energie 435 kcal- Eiwit 33 g- Vet 28 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

Hollands vispotje in mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 40 g boter
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 300 g prei, gesneden
- 300 g Parijse worteltjes
- 2 el Zaanse mosterd
- 125 ml slagroom
- 250 g kabeljauwfilet, in stukken
- 125 g roze garnalen
- 200 g mosselvlees



Bereiding

Verhit de boter en fruit de sjalot en prei zachtjes 3 minuten. Schep de Parijse worteltjes door de prei en roer de mosterd erdoor. Verwarm ze 1 minuut mee. 2. Voeg 100 ml water toe, breng dit aan de kook en stoof de groenten 6 minuten. Voeg de room toe en breng het gerecht opnieuw aan de kook. Leg de stukken vis tussen de groenten in de pan en laat de vis in ca. 5 min. tegen de kook aan bijna gaar worden. 3. Voeg de garnalen en de mosselen toe en laat alles op een zacht vuur in nog enkele minuten warm en gaar worden. Breng het gerecht op smaak met zout en peper. Lekker met aardappelpuree.

bereiden 20 min

Bevat Energie 345 kcal- Eiwit 26 g- Vet 24 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Kabeljauwhaasje met chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kabeljauwhaas
1 el verse rozemarijn, fijngehakt
75 g chorizo plakjes
2 vleestomaten



Materialen

ovenschaal, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Bestrooi de kabeljauw met zout en leg de vis in de ovenschaal. Strooi de rozemarijn over de vis. Spreid de plakjes chorizo over de vis uit en laat ze elkaar iets overlappen. 2. Snijd de tomaten in kleine stukjes en leg ze rond de vis. Strooi er wat peper en zout over. Schenk 2 el water in de schaal. 3. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat de vis in ca. 15 min. gaar worden. Neem de schaal uit de oven, dek hem af met een deksel of aluminiumfolie en laat hem 5 min. staan. Lekker met een stampotje spinazie of hutspot.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 190 kcal- Eiwit 27 g- Vet 8 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

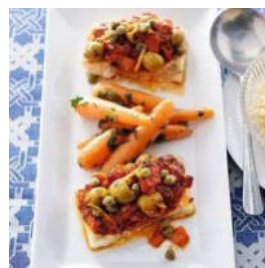
Koolvisfilet met pittige paprikatopping

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 citroen, schoongeboend
- 600 g koolvis, ontdooid
- 3 el zongedroogde tomatentapenade
- 1/2 tl gemalen komijn (djinten)
- gemalen chilipeper (molentje)
- 3 geroosterde paprika's uit pot
- 3 el groene olijven, zonder pit
- 2 el kappertjes, uitgelekt



Materialen

kleine ovenschaal, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C. Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. Snijd de vis in 4 gelijke moten. Wrijf de vis in met zout en peper en een heel klein beetje citroensap. Leg de stukken vis in de ovenschaal. 2. Roer in een kom de tapenade los met 2 el water, komijn en naar smaak citroensap en chilipeper. Snijd de paprika's in kleine stukjes en meng ze met de olijven en de geraspte citroenschil door de tapenade. Schep dit op de vis. 3. Dek de schaal af met aluminiumfolie. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat de vis in ca. 20 min. gaar worden. Verdeel de vis met paprika over 4 warme borden en strooi de kappertjes erover. Lekker met couscous, gestoofde wortel en grof gehakte verse koriander.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 180 kcal- Eiwit 28 g- Vet 6 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Mango-sinaasappeldip

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g cocktailgarnalen (diepvries), ontdooid en drooggedept
3 el mangochutney
3 el sinaasappelsap
gemalen chilipeper (molentje)



Bereiding

Hak als de chutney wat grof is, de stukjes mango in de chutney goed fijn. Meng in een kommetje de chutney met het sinaasappelsap en breng de dip op smaak met zout en chilipeper. Serveer bij de cocktailgarnalen.

bereiden 5 min

Bevat Energie 10 kcal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Mihoen met surimi en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Roerbakken	Slank	Ja
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g mihoen of rijstnoedels
250 g surimi sticks
1 limoen, schoongeboend
3 el olijfolie
1 ui, fijngehakt
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 el verse gember, fijngehakt
500 g broccoli, in kleine roosjes
250 g tomaten, in kleine stukjes
3 el oestersaus



Bereiding

Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de surimisticks in reepjes. Rasp de groene schil dun van de limoen en pers de vrucht uit. 2. Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de gember en de broccoliroosjes toe en roerbak ze 3 minuten. Voeg als de pan te droog is een scheutje water toe. 3. Voeg de geraspte limoenschil en stukjes tomaat toe en roerbak ze 3 min. mee. Roer de reepjes surimi en naar smaak oestersaus, zout, peper en limoensap door gerecht. 4. Schep tot slot de mihoen erdoor en laat alles goed warm worden. Verdeel de mihoen met surimi over 4 kommen.

Tip

Kunt u met stokjes eten? Dit gerecht smaakt zo extra lekker.

bereiden 15 min

Bevat Energie 400 kcal- Eiwit 16 g- Vet 8 g- Koolhydraten 66 g (per eenpersoonsportie)

Mosselen op zijn Italiaans

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 kg mosselen
- 1 el olie
- 1 zakje mosselgroente
- 3 el verse Italiaanse kruiden, fijngehakt
- gedroogde chilipeper (molentje)
- 2 el rode pesto
- 8 el mayonaise (halfvol)
- 2 el groene olijventapenade



Bereiding

Spoel de mosselen in een zeef onder koud water. Verwijder kapotte exemplaren en mosselen die ook na een tik op het aanrecht niet sluiten. 2. Verwarm de olie in een ruime mosselpan en fruit hierin de mosselgroenten met de Italiaanse kruiden zachtjes 2 minuten. Schep de mosselen erdoor en voeg naar smaak chilipeper toe. Leg de deksel op de pan en breng alles aan de kook. Kook de mosselen in ca. 10 min. gaar. Schud de pan af en toe. 3. Roer intussen in een kommetje de pesto door de helft van de mayonaise en roer in een ander kommetje de tapenade door de rest van de mayonaise. 4. Schep de mosselen in een mooie schaal en zet ze met de sausjes op tafel. Neem aan tafel de mosselen een voor een uit de schelp en doop ze in een van de sausjes. Lekker met frieten, een salade en stokbrood om de groenten van de mosselen mee op te eten.

Tip

Pan te klein? Kook de hoeveelheid in 2x in hetzelfde kookvocht.

bereiden 20 min

Bevat Energie 555 kcal- Eiwit 40 g- Vet 38 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

Oosterse garnalensoep met spinazie en gember

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 1/2 kippenbouillontablet
- 1 rode peper
- 1 stengel citroengras
- 125 g roze garnalen, op kamertemperatuur
- 75 g verse spinazie blaadjes
- 2 el Japanse sojasaus
- 1 el gembersiroop



Bereiding

Vorbereiden

1. Breng 1 liter water met de bouillontabletten aan de kook. Halveer de peper in de lengte en verwijder voor minder pit eventueel de zaadjes. Leg de stengel citroengras en de halve pepers in de bouillon en laat de bouillon op een zacht vuur ca. 10 min. trekken. 2. Verwijder de stengel citroengras en de halve pepers. Bewaar de bouillon eventueel tot gebruik.

Bereiden

3. Verdeel de garnalen en de spinazie over 4 soepkommen of borden. 4. Breng de bouillon aan de kook en roer de sojasaus en de gembersiroop erdoor. Schep de bouillon in de kommen en garneer eventueel met ringetjes rode peper. Lekker met kroepoek.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 55 kcal- Eiwit 8 g- Vet 1 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Pangasiusfilet met citroen-kruidentopping

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 citroen, schoongeboend
- 4 stukken pangasiusfilet van ca. 125 g
- 3 el platte peterselie, fijngehakt
- 1 el verse munt, fijngehakt
- 3 el olijfolie met basilicum



Bereiding

Vorbereiden

1. Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. Wrijf de visfilets in met een klein beetje citroensap. Leg ze 1 uur in de koelkast, zodat de filets lekker stevig worden. 2. Meng in een kommetje de geraspte citroenschil met de peterselie, munt en een klein beetje van het citroensap. Bewaar dit tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

3. Bestrooi de pangasiusfilets met zout en bestrijk ze met 1 eetlepel olie. Verhit de koekenpan en bak de filets op middelhoog vuur aan elke kant ca. 3 minuten. 4. Schep de filets elk op een warm bord en schep de citroen-munttopping erop. Druppel de rest van de olie over de vis. Lekker met aardappelpuree met knoflook en gegrilde cherrytomaatjes.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 190 kcal- Eiwit 25 g- Vet 10 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Risotto met gebakken garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 liter visbouillon (van tabletten)
- 4 el olijfolie
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 350 g risottorijst
- 3 el semi-zongedroogde tomaten, in stukjes
- 100 ml witte wijn
- 500 g tijgergarnalen, ontdooid
- 3 bosuitjes, in ringetjes



Bereiding

Breng de bouillon aan de kook en houd hem tegen de kook aan. 2. Verhit 2 el olie in een ruime hapjespan en fruit hierin de sjalot 2 minuten. Voeg de rijst toe en bak de korrels al roerend 1 minuut mee. Voeg de semi-gedroogde tomaten en naar smaak peper toe. 3. Schenk de wijn in de pan en breng alles al roerend aan de kook. Laat alles zachtjes koken tot de wijn door de rijst is opgenomen. Voeg een soepopscheplepel bouillon toe en laat de rijst weer zachtjes koken tot het vocht is opgenomen. Roer af en toe. Herhaal dit toevoegen van de bouillon tot alle bouillon gebruikt is. Dit duurt ca. 20 minuten. Neem de pan van het vuur. Laat de risotto afgedekt nog 4 min. staan. 4. Verhit intussen de resterende 2 el olie in een koekenpan en roerbak de garnalen met de bosui in ca. 4 min. gaar. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de risotto over 4 diepe, warme borden en schep de garnalen erop. Lekker met een salade van sperziebonen.

bereiden 40 min

Bevat Energie 550 kcal- Eiwit 31 g- Vet 14 g- Koolhydraten 72 g (per eenpersoonsportie) □ Gerecht: Kabeljauw met rivierkreeftjes en puntasperges

Menugang: hoofdKeuken:

Soort: VisType: oven

Bron: TisVis

Snell: Slank:

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

- 400 g kabeljauwfilet
- 1 el citroensap
- 4 el olijfolie met knoflook-chilipeper
- 100 groene aspergetips
- 4 el verse bieslook, grof geknipt
- 125 g rivierkreeftjes

Materialen

lage ovenschaal

Risotto met gebakken garnalen

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 150 °C. Wrijf de kabeljauwfilet in met zout, peper, een heel klein beetje citroensap en 1 el olie. Leg de vis in de ingevette ovenschaal en leg de asperges erop. Schenk 2 el water in de schaal en dek de schaal af met aluminiumfolie. 2. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat de vis in ca. 15 min. gaar worden. 3. Klop intussen in een kom de rest van de olie en het citroensap met naar smaak zout en peper tot een dressing. Schep het bieslook en de rivierkreeftjes door de dressing. 4. Neem de vis uit de oven en laat de schaal even staan. Schenk het vocht uit de schaal bij de dressing en klop alles goed door. 5. Lepel de dressing met de rivierkreeftjes over de vis. Lekker met gekookte krieltjes en een salade met tomaat.

bereiden 15 min, wachten 15 min

Bevat Energie 205 kcal- Eiwit 24 g- Vet 12 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie) □ Gerecht: Indiazalm met mangocurry

Menugang: hoofdKeuken: Indiaas

Soort: VisType: grill

Bron: TisVis

Snell: Slank:

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

4 stukken zalmhaasje (a 125 g)

2 tl garam masala

1 tl citroensap

3 el zonnebloemolie

3 bosuitjes, in stukken van 1 cm

150 ml geslagen room (23% vet)

1 mango, in kleine stukjes

3 el verse koriander, grof gehakt

Bereiding:

Voorbereiden

1. Wrijf de stukken vis in met een klein beetje van de garam masala kruiden en een klein beetje citroensap en leg ze 1 uur in de koelkast, zodat ze lekker stevig worden.

Bereiden

2. Verhit voor de saus 2 el olie in een hapjespan en fruit de bosui zachtjes 2 minuten. Fruit de resterende garam masala 30 seconden mee. Voeg de room en de blokjes mango toe. Kook de saus zachtjes 4 min. en breng hem op smaak met zout en peper. 3. Verhit intussen de grillpan goed voor. Bestrijk de stukken vis met de resterende eetlepel olie en grill ze aan elke kant 2 minuten. Schep de stukken vis elk op een bord en lepel de saus erover. Bestrooi het gerecht met koriander. Lekker met basmatirijst en een gestoofde spitskool.

Tip

Garam masala is een Indiaas kruidenmengsel dat traditioneel uit 7 verschillend specerijen bestaat. De hoeveelheden - en dus de smaak - verschilt per streek en familie.

Risotto met gebakken garnalen

bereiden 10 min, voorbereiden 5 min, wachten 60 min

Bevat Energie 475 kcal- Eiwit 26 g- Vet 36 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie) □

Spaanse vissoep met paprika en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el olijfolie
75 g gerookte spekreepjes
2 dunne preien, in ringen
1 gele paprika, in stukken
1 rode paprika, in stukken
2 tl paprikapoeder
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 visbouillontablet
250 g tilapiafilet, in stukken
300 g fruits de mer



Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en bak hierin het spek zachtjes uit. Bak de ringen prei en de stukken paprika zachtjes 3 minuten mee. Strooi de paprikapoeder erover. 2. Voeg het blik tomaten met 350 ml water en de bouillontablet toe en breng het geheel aan de kook. Laat de soep 15 min. zachtjes koken. 3. Leg de stukken vis in de soep en laat ze tegen de kook aan in ca. 5 min. gaar worden. Voeg de fruits de mer toe en laat alles in nog ca. 2 min. warm worden. Laat de soep absoluut niet meer koken, anders worden de fruits de mer taai. Breng op smaak met zout en peper. 4. Serveer de soep in ruime kommen of diepe borden. Lekker met warm stokbrood.

bereiden 25 min

Bevat Energie 340 kcal- Eiwit 32 g- Vet 19 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Taartjes van tomaat en makreel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 gerookte makreel
- 1/4 komkommer
- 3 el groene pesto
- 4 middelgrote tomaten
- 1 el olijfolie extra vierge



Bereiding

1. Verwijder het vel van de makreel en neem het visvlees van de graat. Verdeel het met een vork in kleine stukjes. Weeg 200 g van de vis af. Gebruik de rest als broodbeleg of in een salade. 2. Halveer het stukje komkommer in de lengte en schrap de zaadjes er met een lepeltje uit. Snijd de komkommer in piepkleine blokjes. Houd 2 el van de komkommer apart voor de garnering. Meng de stukjes makreel met de rest van de komkommer en 2 el pesto. Breng op smaak met peper. 3. Snijd van de boven- en onderkant van de tomaten een flink kapje. Snijd het mooie middenstuk van de tomaten elk in 3 even dikke plakken en bestrooi ze met een beetje zout. 4. Leg op 4 bordjes een plak tomaat. Verdeel hier de helft van het makreelmengsel over. Leg er weer een plak tomaat op. Schep de rest van het makreelmengsel erop en leg de laatste plakken tomaat op de makreel. Druk alles lichtjes aan. Schep de blokjes komkommer op de taartjes. 5. Meng in een kommetje de olie door de resterende pesto. Druppel deze dressing over de taartjes. Lekker met warm foccaciabrood.

bereiden 15 min

Bevat Energie 245 kcal- Eiwit 12 g- Vet 21 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Tijgergarnalen op zijn Spaans

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron TisVis

Soort Vis
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g tijgergarnalen (diepvries)
100 ml olijfolie
1 rode peper, in ringetjes
4 teentjes knoflook, in plakjes
4 el platte peterselie, grof gehakt



Bereiding

Ontdooi de garnalen volgens de aanwijzingen op de verpakking en dep ze droog. Snijd de ronde kant van de garnalen met een scherp mesje in en verwijder met de punt van het mesje eventueel de zwarte draadjes. 2. Verhit de olie in een ruime koekenpan en strooi een klein beetje zout in de olie. Voeg de garnalen toe en bak ze al omscheppend 2 minuten. 3. Voeg de peper en de knoflook toe en bak alles al omscheppend nog ca. 2 minuten. Strooi de peterselie erover en serveer de garnalen in de pan. Lekker met een salade van tomaten en warm stokbrood om de olie mee te dippen.

Tip

Zet kommetjes met warm water en een schijfje citroen op tafel. Kunt u tussendoor even de vingers afspoelen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 335 kcal- Eiwit 22 g- Vet 27 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Tilapia in kokossaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 el zonnebloemolie
- 2 tenen knoflook, gesneden
- 3 bosuitjes, in ringen
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl gemberpoeder (djahé)
- 2 el ketjap manis
- 200 ml kokosmelk
- 1 limoen, schil geraspt en vrucht uitgeperst
- 500 tablet tilapiafilet
- 1 tl sambal badjak



Bereiding

Fruit in zonnebloemolie de knoflook en bosuitjes, voeg ook kerriepoeder en gemberpoeder toe. Voeg ketjap manis, kokosmelk en de limoenrasp aan de pan toe. Leg de visfilets in de saus, laat ze tegen de kook aan in ca. 8 min gaar worden. Schep ze dan op een schaal en breng de saus dan zacht kokend op smaak met zout, de sambal badjak en limoensap. Lekker met wokgroente en rijst.

bereiden 15 min

Bevat Energie 265 kcal- Eiwit 24 g- Vet 15 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Tomaten-currydip

Menugang Hapje
Keuken -
Bron TisVis

Soort Vis
Type sauzen/dressings

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g cocktailgarnalen (diepvries), ontdooid en drooggedept
6 el tomatenketchup
1 tl kerriepoeder
mespuntje rode peper puree (kruidengemak)



Bereiding

Meng in een kommetje de tomatenketchup met de kerriepoeder en naar smaak peperpuree. Serveer bij de cocktailgarnalen.

bereiden 5 min

Bevat Energie 15 kcal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Tonijn met wasabiboter en bosui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el verse peterselie, fijngehakt

1/2 tl wasabipasta

75 g zachte roomboter

4 tonijnsteaks

4 bosuitjes, gehalveerd

2 el ketjap

2 el olie



Bereiding

Vorbereiden

1. Roer de peterselie en naar smaak wasabipasta en zout door de boter. Laat de boter in de koelkast in 30 minuten opstijven.

Bereiden

2. Bestrijk de tonijnsteak met ketjap en olie. Verhit de grillpan goed voor. Gril ze aan elke kant maximaal 2 minuten. Leg ze elk op een warm bord. 3. Bestrijk de bosuitjes ook met olie en gril ze aan elke kant 1 minuut. Verdeel de bosuitjes over de tonijnsteaks. 4. Snijd de wasabiboter in 4 plakjes en leg ze op de tonijnsteaks. Lekker met aardappelen uit de oven en een tomatensalade met basilicum-dressing.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie 385 kcal- Eiwit 39 g- Vet 23 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Tonijntapenade met tomaat

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

- 1 blikje tonijn op olie
- 3 el zongedroogde tomatentapenade
- gemalen chili peper (molentje)
- 1 1/2 el kappertjes, uitgelekt
- 1 1/2 el zwarte olijven zonder pit, fijngehakt



Bereiding

Vorbereiden

1. Laat de tonijn met de olie in een schaal glijden en maak de tonijn met een vork zo fijn mogelijk. Meng met de vork de tapenade en naar smaak chilipeper door de tonijn. Meng er vervolgens 1 el kappertjes en de helft van de olijven door. 2. Schep de tonijntapenade in een mooi schaaltje en strooi de rest van de kappertjes en de olijven erover. Laat de smaken minimaal 30 min. intrekken. Serveer op kamertemperatuur met geroosterd brood of (kant-en-klare) bruschette.

Tip

Variatie: tonijntapenade met olijven. Gebruik tapenade van zwarte olijven in plaats van de zongedroogde tomatentapenade en vervang de zwarte olijven door fijngehakte semi-gedroogde tomaten.

bereiden 30 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 65 kcal- Eiwit 6 g- Vet 4 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Vistartaartjes met mosterdmayo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 400 g koolvis, ontdooid
- 1 el maizena of aardappelmeel
- 50 ml slagroom
- 1 citroen, in 5 parten
- 2 eieren
- 4 el halfvolle mayonaise
- 1 el Zaanse mosterd
- 3 el zonnebloemolie



Bereiding

Voorbereiden

1. Snijd of hak de koolvis met een scherp mes heel fijn of pureer de vis grof in de keukenmachine. 2. Roer in een kom de maizena of het aardappelmeel los met de slagroom en voeg naar smaak zout, peper en het sap van 1 partje citroen toe. Klop eerst de eieren goed door het roompapje en meng er vervolgens de vis goed door. Bewaar dit mengsel eventueel tot gebruik in de koelkast. 3. Meng de mayonaise en de mosterd door elkaar.

Bereiden

4. Verhit de olie in een ruime koekenpan en schep met een lepel 8 bergjes van het vismengsel in de pan en druk ze iets plat. Bak de tartaartjes op middelhoog vuur ca. 4 minuten. Keer de tartaartjes en bak de andere kant 4 minuten. 5. Verdeel de tartaartjes over 4 borden en schep er een lepel mosterdmayo op. Leg er een part citroen naast. Lekker met frites en een salade.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

Energie 295 kcal- Eiwit 22 g- Vet 21 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Warme vispaté met vermout-dillesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g haricots verts
500 g pangasiusfilet, in stukken
200 ml geslagen room (23% vet)
1 tl citroensap
2 eiwitten
2 el witte vermout
15 g verse dille, fijngehakt
15 g boter



Materialen

keukenmachine, soufflévormpjes (inhoud 150 ml), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de haricots verts in water met zout in ca. 8 min. beetgaar. Spoel de boontjes af met koud water. 2. Pureer de vis in de keukenmachine. Voeg 50 ml room toe en laat de machine nog even draaien. Meng naar smaak zout en enkele druppels citroensap door de vispuree. 3. Klop de eiwitten in een schone kom stijf en spatel de vispuree er luchtig door. Schep de helft van de vis in de potjes. Halveer enkele haricots verts en leg ze op de vis. Dek ze af met de rest van de vis en strijk de bovenkant glad. 4. Zet de potjes op het rooster in het midden van de oven en laat de vispaté in ca. 30 min. gaar worden. 5. Maak intussen de saus: breng de resterende room met de vermout aan de kook en laat dit ca. 3 min. zachtjes koken. Roer de dille erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper. Smelt de boter in een pan en laat hierin de haricots verts warm worden. 6. Keer de patés elk op een bord, lepel er wat saus omheen. Serveer de boontjes erbij. Lekker met tagliatelle.

bereiden 20 min, wachten 30 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 30 g- Vet 17 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Waterzooi van zalmforel met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 kleine venkelknollen
- 40 g boter
- 3 bosuitjes, in stukken van 1 cm
- 450 g kleine panklare krieltjes
- 1 visbouillontablet
- 500 g zalm forelfilet
- 100 g geslagen room (23% vet)
- 1 citroen, schoongeboend



Bereiding

Hak de veertjes van de venkelknollen fijn en houd ze apart. Halveer de knollen en snijd ze in dunne plakken. 2. Smelt de boter in een ruime pan en fruit hierin de bosui 1 minuut. Schep de venkel en de krieltjes door de boter. Voeg 600 ml water, de bouillontablet en peper toe en breng alles aan de kook. Kook alles zachtjes 5 minuten. 3. Snijd de vis in grove stukken en leg ze in de bouillon. Houd de bouillon tegen de kook aan en laat de vis in ca. 7 min. gaar worden. 4. Klop intussen de room bijna stijf. Rasp de gele schil dun van de citroen en schep dit door de room. 5. Verdeel de waterzooi over 4 warme diepe borden. Schep in elk bord een lepel room en strooi de venkelveertjes erover.

bereiden 20 min

Bevat Energie 400 kcal- Eiwit 26 g- Vet 22 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)

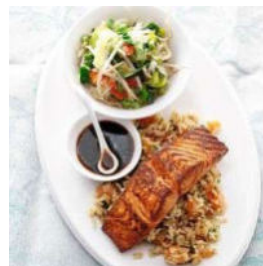
Zalmfilet met Chinese kruiden en gerookte zalmrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 300 g witte rijst
- 4 el sojasaus
- 2 el medium dry sherry
- 1 el vloeibare honing
- 2 el sesamololie
- 4 stukken zalmfilet (a 125 g)
- 100 g zalmblokjes
- 4 el verse koriander, fijngehakt



Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op het pak. Klop in een kommetje 3 el sojasaus met de sherry, honing en sesamololie door elkaar. Bestrijk de stukken zalm met ca. 2 el van deze saus en bestrooi ze met wat peper. 2. Verhit een koekenpan. Leg de stukken vis in de pan en rooster ze op middelhoog vuur 3 minuten. Keer ze en rooster ze 2 minuten. 3. Roer zodra de rijst gaar is, de gerookte zalmblokjes, koriander en 1 el sojasaus door de rijst. 4. Schep de stukken vis elk op een warm bord. Serveer de rijst en de rest van het sausje apart erbij. Lekker met Chinese wokgroenten.

bereiden 20 min

Bevat Energie 680 kcal- Eiwit 38 g- Vet 28 g- Koolhydraten 65 g (per eenpersoonsportie)

Zalmforel met basilicum-roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

15 g basilicum
40 g boter
1 sjalot, heel fijngehakt
500 g zalm forelfilets
citroenpeper (molentje)
100 ml witte wijn (bijv. pinot gris)
125 ml slagroom



Bereiding

Haal de blaadjes basilicum van de takjes en scheur ze in stukjes. Bewaar de steeltjes. 2. Smelt de boter in een hapjespan en fruit de sjalot hierin zachtjes 2 minuten. Bestrooi de stukken vis met zout en citroenpeper en wentel ze door de boter. Schenk de wijn in de pan en leg de steeltjes van het basilicum erbij. Leg de deksel op de pan en laat de vis in ca. 8 min. op het allerlaagste pitje gaar worden. Zorg ervoor dat de inhoud van de pan niet kookt. 3. Schep de vis op een warme schaal en houd de vis onder aluminiumfolie warm. 4. Verwijder de basilicumsteeltjes uit het stoofvocht. Schenk de room in de pan, breng alles aan de kook en laat de saus ca. 4 min. flink koken. Breng de saus pittig op smaak met zout en citroenpeper. 5. Schenk de saus over de vis en strooi het basilicum erover. Lekker met gekookte aardappeltjes en gestoofde worteltjes met peterselie.

Tip

Dit gerecht is ook lekker met dille-roomsaus. Vervang het basilicum door dille en voeg een tl mosterd en een mespunt suiker toe.

bereiden 15 min

Bevat Energie 340 kcal- Eiwit 23 g- Vet 27 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Zalm-ricottataart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	TisVis			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 blik rode zalm (418 g)
- 250 g ricotta
- 2 eieren
- 1 1/2 el verse majoraan, fijngehakt
- citroenpeper (molentje)
- 4 Tasty Tom tomaten, in stukjes
- 1 bladerdeeg, bodem voor hartige taart (koelvers)



Materialen

bakplaat, bekleed met bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor 200 °C. Laat het blik zalm goed uitlekken. Roer in een kom de ricotta los en klop er 1 ei met de majoraan en naar smaak citroenpeper door. 2. Verdeel de uitgelekte zalm in kleine vlokken. Schep de zalm en de tomaten luchtig door de ricotta. 3. Spreid de plak bladerdeeg uit op de bakplaat. Schep de vulling op de helft van het deeg en houd een rand van ca. 2 cm vrij. 4. Klop het andere ei los. Bestrijk de vrijgehouden rand met losgeklopt ei en sla het deeg over de vulling. Druk de randen met de duim goed aan. Bestrijk de bovenkant met ei. 5. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de taart in ca. 20 min. gaar en goudbruin. Lekker met een salade met rucola en pestodressing.

Tip

Laat bij gebruik van bladerdeeg uit de diepvries de plakjes elkaar overlappen. Varieer met kruiden: koriander en komijn bijvoorbeeld of basilicum en chilipeper.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 645 kcal- Eiwit 38 g- Vet 44 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)



Ik steun...



U ook???

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