



*Ruud 's Kookboek*

***Courgetterecepten II v0.2***

## **Inhoudsopgave.**

Heilbotfilet met courgette en champignons.....	3
Venkel-courgette risotto met kabeljauw.....	4
Gebruikte afkortingen. ....	5

## 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

## Venkel-courgette risotto met kabeljauw.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Pukster.nl

### Ingrediënten

- bloem  
1 l bouillon, vis-  
1 courgette, in kleine blokjes  
50 g kaas, Parmezaanse, geraspt  
4 kabeljauwfilets  
2 tn knoflook  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
500 g risotto  
1 ui, gesnipperd  
1 venkelknol, in kleine blokjes  
100 ml wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan en fruit hierin de ui.  
Voeg de venkel toe, pers de knoflook uit boven de pan en bak het nog een minuut of 5.  
Voeg de risottorijst toe en roer het goed door zodat de korrels gaan glanzen.  
Schenk dan de wijn erbij, zet het vuur lager en roer tot de wijn is opgenomen.  
Voeg een soeplepel warme bouillon toe en blijf roeren.  
Herhaal dit tot je ca. 800 ml bouillon hebt gebruikt, voeg pas een nieuwe lepel toe als de bouillon bijna door de rijst is opgenomen (blijf roeren anders bakt de rijst aan).  
Voeg na zo'n 15 minuten de blokjes courgette toe en ga verder met het proces tot de risotto gaar is.  
Ga ondertussen verder met de kabeljauw; doe wat bloem in een ondiepe kom, haal hier de kabeljauwfilets doorheen en bestrooi met versgemalen peper en zout.  
Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauw gelijkmatig gaar en goudbruin.  
Maak ondertussen de risotto af door de helft van de Parmezaanse kaas door de risotto te roeren en het geheel op smaak te brengen met (versgemalen) peper en zout.  
Haal de pan van het vuur en laat de risotto met een deksel op de pan nog 5 min. rusten.  
Verdeel de risotto over vier borden, bestrooi het met de rest van de kaas en leg er op ieder bord een stuk gebakken kabeljauw 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

## Gebruikte afkortingen.



v2.1

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



v2.1

Afkorting	Betekenis
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	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toeftje
tl	Theeplepel
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

