



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.	5
Gestoofde zeeduivel.	7
Matignon de lotte de mer.....	8
Suquet de peix – Catalaans vispannetje.	9
Zeeduivel met koffiemarinade.	10
Zeeduivel uit de oven.....	11

Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gl	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

~~Snel / Slank~~

Bron: -

Ingrediënten

Boerenkoolstamp:

500 g aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, rauw
(- boter, klontje)
(- melk, scheut)
1 el mosterd
- peper
1 prei
1 ui
- zout

Rookworstschuim:

2 eidooiers
250 g melk
- peper
1 rookworst
250 g room
- zout

Bereiding.

Boerenkoolstamp:

Kook de boerenkool met de aardappelen gaar. Stamp de boerenkool en de aardappelen fijn tot stampot.

Snipper de prei en de ui.

Stoof de prei en de ui gaar in een pannetje.

Meng de stampot met de ui, prei en mosterd.

Breng de boerenkoolstamp op smaak met zout en peper en evt. een beetje melk en een klontje boter.

Vleesjus:

Bak de botten ongeveer 45 min op 180°C in de oven.

Doe de botten met alle andere ingrediënten in een passende pan.

Laat de fond ongeveer 12 uur laten trekken.

Zeef de fond door een theedoek.

Laat de fond tot de juiste dikte inkoken.

Rookworstschuim:

Snijd de rookworst klein.

Kook de rookworst in de room en melk.

Cutter de inhoud daarna met de staafmixer.

Zeef de inhoud door een fijne zeef.

Voeg de eidooiers toe.

Sla de inhoud met de staafmixer tot een mooi schuim.

Zeeduivel:

Ontdoe de zeeduivel van vel en graat (niet de middengraat van de vis).

Verdeel de vis in mooie moten.

Bak de vis om en om in olijfolie.

Laat de zeeduivel vervolgens ongeveer 6 minuten in de oven op 180°C garen.

Bestrooi de vis eventueel met zachte knoflookcrème en broodkruim..

Tip:

Maak het bord naar eigen inzicht op en garneer het eventueel af met een snijboon en worteltjes.

Vleesjus:

250 g bouquet (prei, ui,
wortel, knol)
1 kg kalfsbotten
3 tn knoflook
2 bl laurier
- peper
1 tk rozemarijn
1 tk tijm
30 g tomatenpuree
6 l water
- zout

Zeeduivel:

1 zeeduivelstaart

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g



Gestoofde zeeduivel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Hans Houtsmuller,
Kanker Actueel

Ingrediënten

- bieslook
1½ dl bouillon, vis-
- dille
150 g doperwtjes,
diepvries-
4 tn knoflook
- olie, zonnebloem-
2 prei
- tamari of shoyu
1 bl tomaten, gepelde
(of tomatenblokjes op
sap)
2 uien
- worteltjes (4 pers.)
400-600 g zeeduivel
- zilvervliesrijst (4 pers.)

Bereiding.

Hak de uien klein.
Snijd de knoflook in kleine schijfjes.
Maak de prei schoon en snijd de prei in stukjes.
Maak de zeeduivel schoon (of laat dat bij de visboer doen).
Verhit de olie.
Fruit de u olie.
Voeg de knoflook, de prei, tomaten en bouillon toe en stoof dit met de deksel op de pan een minuut of 5.
Voeg daarna de zeeduivel toe.
Stoof het nogmaals een 15-20 min. op een zacht vuur.
Maak op smaak met tamari of shoyu, bieslook en dille.
Serveer de zeeduivel met zilvervliesrijst en mix van beetgaar gekookte worteltjes (vers) en doperwtjes (diepvries).

Bereidingstijd: 40 min.

Koeltijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Matignon de lotte de mer.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman, Carta, Toprecept.nl

Ingrediënten

25 g boter
6 dl fond, vis-
100 g knolselderij
- peper, versgemalen
100 g prei
2 dl wijn, witte
100 g wortel
500 g zeeduivel
- zout

Bereidingstijd: - min.
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 groenten in julienne.
Smelt de boter in een pannetje (geen sauteuse) en fruit de groenten hierin aan.
Leg er de geportioneerde zeeduivel op en vul aan met de visfond en de witte wijn.
Laat de vis op laag vuur gaar worden.
Geef er een saffraansaus bij.

Suquet de peix – Catalaans vispannetje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse, Catalaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

1 el amandelen, gemalen
400 g brasem, goud-
250 g inktvisjes,
schoongemaakt
3 tn knoflook
500 g mosselen,
gewassen
1 dl olie, olijf-
- peper
2 el peterselie, gehakte
- saffraan, paar draadjes
2 tomaten, vlees-,
ontveld en in blokjes
2 uien, gesnipperd
5 dl wijn, witte
400 g zeeduivel
- zout

Bereiding.

Was de zeeduivel en de goudbrasem, dep ze droog en snijd ze in stukken.

Verhit in een diepe pan de olie en braad de stukken vis kort aan.

Neem ze uit de pan en leg ze in een grote vuurvaste ovenschaal.

Bak de inktvis in de olie goudbruin en verdeel de inktvis over de vis.

Kook de mosselen tot ze open gaan en verdeel ze over de inktvisjes (mosselen, die niet of maar een klein stukje open gaan, weggooien). Fruit de uien in de olie galzig, voeg de tomaten toe en stoof ze kort mee.

Schenk de witte wijn erbij (eventueel wat extra water toevoegen), voeg zout en peper naar smaak toe en laat de saus iets inkoken.

Stamp de knoflook, peterselie en amandelen met 3 el saus in een vijzel fijn en los de saffraan er in op.

Roer de saus door, breng hem aan de kook en schenk hem ook in de ovenschaal.

Zet het geheel nog 5 à 10 min. in een voorverwarmde oven van 175°C.

Tip:

Het gerecht kun je met verschillende vissoorten, garnalen en scampi's variëren.

Bereidingstijd: 40 min.

Koeltijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zeeduivel met koffiemarinade.



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

Ingrediënten

2 citroenen
1 cm gemberwortel
1 el koffie, sterke, zwarte
1 bs koriander, verse
1 bs lente-uitjes
- olie, olijf-
- peper
4 tomaten
800 g zeeduivelfilet
- zout

Bereiding:

Een superlekker gerecht; origineel en tongstrelend. Een gerecht voor speciale gelegenheden, waar je ongetwijfeld hoge ogen zult gooien.

Snijd de filets in porties.
Schil de gemberwortel en snijd hem in julienne reepjes.
Haal de zaadjes uit de groene peper en snijd deze eveneens julienne.
Snijd de lente-uitjes in ringetjes.
Leg de vis op een schaal.
Bedek de vis met het citroensap, de gember, groene peper en verse koriander.
Bestrooi met zout en peper.
Marineer de vis circa 2 uur in de koelkast.
Snijd de tomaten in plakjes.
Bedek de bodem van een serveerschaal met de tomaat.
Leg de gemarineerde zeeduivel erop.
Meng de koffie met de vismarinade en schenk deze over de vis.
Garneer met de lente-uitjes en sprenkel er wat geurige olijfolie over.

Bereidingstijd: - min.
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

Zeeduivel uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Snel / Slank

Bron: Gezondheidsnet.nl,

Weight watchers

Ingrediënten

150 ml bouillon,
groente-
1 cm gember
1 tn knoflook
100 ml kokosmelk,
geconcentreerd (om te
koken)
3 el kokosnoot,
gedroogde, geraspt
2 el koriander (vers of
gedroogd)
1 limoen (of citroen)
1 el melk, magere
2 tl olie, olijf-
2 paprika's, gele
4 paprika's, rode
4 tl pasta, curry-, groene
200 g peultjes (sugar
snaps)
160 g rijst, basmati-,
ongekookt
400 g zeeduivel
- zout

Bereiding:

Spoel de zeeduivel af, dep hem droog en snijd hem in stukjes.

Rasp de limoenschil en pers het sap uit.

Meng de zeeduivel met het limoensap en de -schil.

Kook de basmatirijst gaar.

Schil de knoflook en de gember en hak ze fijn.

Was de peultjes en paprika's.

Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd ze in blokjes.

Snijd de peultjes in stukjes.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verhit de olie in een pan en bak de knoflook en gember daarin.

Voeg de peultjes en paprika toe en laat ca. 5 min. meebakken.

Blus het af met de bouillon.

Meng de kokosmelk met de bloem, voeg dat samen met de currypasta.

Voeg het toe aan de groenten en breng aan de kook.

Schep de basmatirijst en zeeduivel er voorzichtig door.

Doe het mengsel in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm).

Bestrooi de ovenschaal met geraspte kokos en laat het geheel in de oven ca. 20 min. gaar worden.

Bestrooi het geheel met de koriander en serveer.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 35 min.

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

