



Ruud 's Kookboek



Visrecepten 1

A red rectangular graphic with a white cartoon chef character in the center. The chef is wearing a white hat, a black jacket with a red scarf, and is giving a thumbs up with one hand and waving with the other. The text 'Ruud 's Kookboek' is written vertically on the left, and 'Visrecepten 1' is written at the bottom.

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappel-visschotel.	6
Aardappelharingsalade met avocado.	7
Aardappelpannenkoekjes met zalm.	8
Aardappelpoffertjes met gerookte zalm.	9
Adriatisch soepje met Noordzeevis.	10
Amuse van zalm.	11
Aspergesalade met zalm.	12
Bakkeljauw Parmessar.	13
Blini's met crème fraîche en zalm.	14
Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.	15
Bonbon van gerookte zalm en heilbot.	17
Bonte salade met gegrilleerde vis.	18
Botervis met mangosaus.	19
Chinese visfondue.	20
Chinese zalmfilet van de grill.	22
Cocktail van asperges en rogvleugel.	23
Croissants met wilde zalm en asperges.	24
Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer.	25
Ei met zalm.	26
Empanada's met pittige tonijn-ui-vulling.	27
Engelse zalmboter.	28
Exotische bouillon.	29
Forelsalade met mozzarella en tomaat.	30
Frikandel ikan - visballetjes.	31
Gebakken sliptong.	32
Gebakken wijtingfilet met zilveruitjes en augurken.	33
Gegratineerde vis met gewokte groenten (airfryer).	34
Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.	35
Gemarineerde zalm met wokgroenten.	36
Gemengde groenten met pangasiusfilet.	37
Geroosterde asperges met zalm en noten.	38
Gesmoorde boerenkool met zalmfilet.	39
Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).	40
Gevulde eieren met zalm.	41
Griekse zalm met gegrilde groenten.	42
Haringhapje met mosterdsaus.	43
Hartige taart van filodeeg met gerookte zalm en garnalen.	44
Heilbot met clementines.	45
Hele forel met citroen, ui en dille.	46
IJsbergsla-wrap met gerookte kip of gerookte zalm.	47
In roomboter gebakken sliptong met vers fruit.	48
Kabeljauw-souffléetjes.	49
Kerstkransje van gerookte zalm.	50
Knabbelzalm.	51
Knapperige spitskoolsoep met zalm.	52
Krokante visschnitzel met komkommerpickles op een broodje.	53
Lekkerbekjes met avocadocrème en frites.	54
Lekkerbekjes met kruidenknoflookyoghurt.	55
Lekkerbekjes met zoete frieten.	56
Little salmon – zalmtartaar.	57
Luxe eitje met gerookte zalm.	58
Mie met zalm.	59
Oosterse salade met geroosterde zalm.	60
Op de huid gebakken zeebaars.	61
Palingsoep.	62
Pasta al uovo al salmone – Eierpasta met zalm.	63
Pasta met tonijnsaus.	64
Pastasalade met vis.	65
Pesto zalm.	67
Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.	68
Poké bowl met zalm en avocado.	69

Risotto met rucola en zalm.	70
Romige zuurkoolschotel met zalm.	71
Roodbaarsfilet met walnotenolie en kruiden-tapenade.....	72
Rösti met zalm.....	74
Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.	75
Sardien goreng.	76
Schelp met zalmsalade.	77
Schelvislever met mosterdsaus.	78
Scrocchi met sardines in tomatensaus.....	79
Sprotjes aan het spit.	80
Stoere sardines.....	81
Suquet de peix – Catalaans vispannetje.	82
Sushi in een glaasje.....	83
Talbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.	84
Tapasbordje.....	85
Tartaar van 2 soorten zalm.....	86
Terrine met zalm en paling in dille-mosterdsaus.	87
'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen.	88
Torentje van ei en zalm.	89
Verfijnde zalmrolletjes.	90
Vis à la wok.	91
Viscurry met gember en koriander.	92
Vispannetje met roodbaars en kerrie.....	93
Vissticks in bladerdeeg (airfryer).	94
Vistrio.....	95
Witte vis met prei en kerrieroom.	96
Wokrolls met groenten en surimi.....	97
Wraps met gerookte zalm en wasabi-mayonaise.	98
Zalm de luxe.	99
Zalm in een potje met crostini.	100
Zalm met champignons en spinazie.	101
Zalm met krokante Tikka Masala korst.	102
Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.	103
Zarzuela.....	104
Zeebaars gemarineerd in chermoula.....	105
Zeebaars in zoutkorst met ratatouille en tartaarsaus.	107
Zeebaars met aardpeer en zeekraal.....	109
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.....	111
Zeeduivel met koffiemarinade.	112

Gebruikte afkortingen.



v1.1

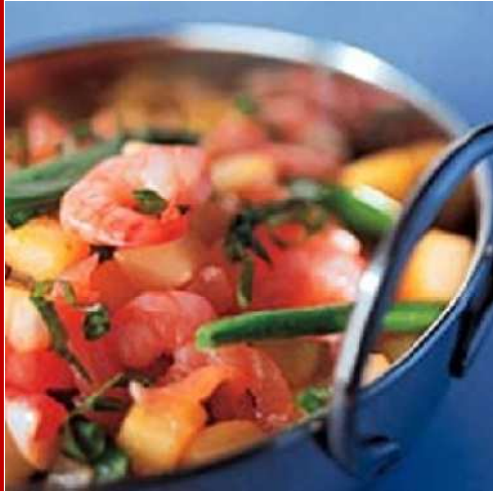
Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Aardappel-visschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Wereld
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

450 g aardappeldobbelsteentjes
15 g basilicum, verse
125 g garnalen, roze
3 el olijfolie extra vierge met knoflookaroma en chilipeper
- peper
300 g sugar snaps
2 uien
200 g zalmsnippers, gerookte
- zout

Bereiding.

Pel en snipper de uien.
Maak de sugar snaps schoon en was ze.
Verhit de olie in een braadpan.
Bak de aardappelen ca. 5 min. onder regelmatig omscheppen op een hoog vuur.
Voeg de uien toe en laat ca. 2 min. meebakken.
Voeg de sugar snaps toe en laat ca. 2 min. meebakken.
Voeg de vis en garnalen toe en laat het geheel goed warm worden.
Hak de basilicum grof.
Breng de schotel op smaak met zout en peper.
Bestrooi met basilicum.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 46 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelharingsalade met avocado.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Vrouw

Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes
2 avocado's, rijpe
4 el dille
3 haringen
- peper, versgemalen
1,5 dl room, zure
1 sjalotje
- zout

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

Bereiding.

Maak de haringen schoon.
Snijd de haringen in stukjes.
Hak het sjalotje fijn.
Kook de aardappelschijfjes in water met zout net gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen uitdampen.
Maak de avocado's schoon.
Snijd het vruchtvlies in blokjes.
Klop de zure room met de sjalot, peper en zout naar smaak en de dille door elkaar.
Verdeel de aardappelschijfjes, de haring en de avocado over een schaal.
Schenk de dressing erover.
Serveer de salade met warm stokbrood.

Aardappelpannenkoekjes met zalm.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Aardappel

Ingrediënten

300 g aardappelen,
bloemige, ongeschild
25 g bloem
1 citroen
1 dl crème fraîche
2 el dille, verse,
fijngenhakt
- dille, verse, om te
garneren
1 ei, groot
1½ dl melk, volle
1 el olie
- peper, zwarte
4 uitjes, lente-, in dunne
ringetjes gesneden
150 g zalm, gerookte,
plakken
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in 15-20 min. in kokend water met wat zout gaar.
Snijd de citroen in 4 partjes.
Laat de aardappelen uitlekken.
Pureer de aardappelen met de melk.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Klop het ei, de bloem en de lente-uitjes door de puree.
Verwarm een koekenpan met anti-aanbaklaag.
Doe een beetje olie in de koekenpan.
Maak met 2 lepels beslag een aardappelpannenkoekje in de pan.
Maak 4 pannenkoekjes tegelijk.
Bak de pannenkoekjes in 3-4 min. aan elke kant bruin.
Laat de pannenkoekjes uitlekken op keukenpapier.
Houd de pannenkoekjes warm terwijl u de rest bakt.
Meng de crème fraîche en de fijngehakte dille.
Leg op de pannenkoekjes 1 plak zalm. met 1 lepel aangemaakte crème fraîche.
Bestrooi de pannenkoekjes met zwarte peper uit de molen.
Garneer de aardappelpannenkoekjes met de dille.
Serveer een partje citroen bij de pannenkoekjes.

Bereidingstijd: 25 min.

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

Aardappelpoffertjes met gerookte zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

500 g aardappelen, geschild (vastkokers)
30 g boter
- boter, gesmolten
1 citroen, in partjes
4 tk dille
2 eieren
2 eiwitten
1 el kappertjes, uitgelekt
50 ml melk
- peper
50 ml slagroom
150 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met wat zout gaar.
Pureer de aardappelen.
Voeg melk, slagroom, boter, eieren, eiwitten, peper en zout toe aan de aardappelpuree.
Meng de puree tot een glad mengsel.
Verwarm een poffertjespan.
Bestrijk de kuiltjes van de poffertjespan met gesmolten boter.
Vul de kuiltjes voor $\frac{3}{4}$ met het beslag.
Bak de poffertjes op een matige warmtebron tot de bovenkant bijna droog is.
Draai de poffertjes om en bak deze kant goudbruin.
Verdeel de poffertjes over 4 borden met de gerookte zalm ernaast.
Strooi kappertjes over de borden.
Garneer de borden met een partje citroen en een takje dille.

Bereidingstijd: 25 min.

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

Adriatisch soepje met Noordzeevis.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets
4 sn brood, witte-
1 tn knoflook
- peper
½ bs peterselie
1 ds saffraan (poeder)
4 el olie, olijf- extra
vierge
4 tomaten
400 g visfilets
2 l visfumet (=visfond)
2½ dl wijn, witte droge
- zout

Bereiding.

Maak de peterselie schoon.
Hak de peterselie fijn.
Pel het teentje knoflook.
Hak het teentje knoflook fijn.
Laat de tomaten even schrikken in kokend water.
Koel de tomaten onmiddellijk af in koud water.
Pel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de pitjes uit de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in reepjes.
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.
Stoof de gehakte peterselie, het knoflook en de stukjes ansjovisfilets even aan in hete olijfolie.
Voeg de witte wijn toe.
Laat het mengsel 10 min. inkoken.
Voeg de stukjes tomaat toe.
Voeg de saffraan toe.
Voeg de visfumet toe.
Laat het geheel 10 min. sudderen op een zacht vuurtje.
Snijd de visfilets in reepjes.
Laat de visreepjes 3 min. in de soep pochieren.
Snijd de korstjes van het brood.
Rooster de sneetjes goudbruin in een warme oven of in een broodrooster.
Leg de geroosterde sneetjes op de bodem van warme diepe borden.
Overgiet de geroosterde sneetjes met de hete soep.
Serveer de soep.

Tip:

Deze heerlijke soep uit de mediterrane keuken kan je met allerlei visfilets klaarmaken: Noordzeetong, tongschar, pladijs, poon, zeewolf, wijting.

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

Amuse van zalm.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 el boter
8 crackers
4 tk dille
2 plk zalm, gerookte,
grote
2 tl zalmeitjes

Bereiding.

Bestrijk de crackers met boter.
Snijd de zalm in vierkantjes van 5 x 5 cm.
Leg de zalm op de crackers.
(Snijd eventuele zalmrestjes fijn en schik die
onder de plakjes).
Leg steeds 2 crackers verspringend op elkaar.
Garneer de crackers met zalmeitjes en dille.



Vorb. tijd: - min.
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

Aspergesalade met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

250 g aardappeltjes, kriel-
800 g asperges, groene, in schuine stukjes van 2 cm
2 el bieslook, gehakt
100 ml crème fraîche
4 eieren, gekookt
50 g kappertjes
200 ml mayonaise
- peper
1 krp sla
2 tomaten, in partjes
2 el uitjes, zilver-
200 g zalm, gerookte, in reepjes gesneden
- zout

Bereiding.

Groene asperges hoeven niet te worden geschild.
Kook de aspergestukken in ruim koken water met zout in 10 min. gaar.
Kook de aardappeltjes gaar.
Prak met een vork 2 gekookte eieren fijn.
Snijd de andere twee eieren in partjes.
Doe de mayonaise en de crème fraîche in een kom.
Voeg het geprakte ei en de kappertjes toe aan de mayonaise.
Meng de inhoud van de kom voorzichtig.
Breng de inhoud van de kom op smaak met zout en peper.
Schep de mayonaise voorzichtig door de aspergepunten, krielaardappeltjes, gerookte zalm, tomaten, partjes ei en zilveruitjes.
Leg een aantal gewassen en gedroogde blaadjes sla op het midden van de borden.
Schep de salade op de sla.
Bestrooi de salade met bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 725
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 21 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 61 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bakkeljauw Parmessar.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sam Fokkens

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
450 g kabeljauwfilet
2 tn knoflook
2 el olie, zonnebloem-
1 peper, rode of gele
1 tl peper, zwarte
1 el suiker
4 tomaten
2 uien

Bereiding.

Breng een pan water aan de kook. Spoel het zout van de kabeljauw en kook de vis in 10-15 min. gaar. Laat de vis uitlekken in een vergiet. Snipper intussen de ui. Verhit de olie in een wok en bak de ui ca. 10 min op laag vuur. Snijd de knoflook fijn en de tomaten in blokjes. Voeg de knoflook en tomatenblokjes toe aan de ui en bak nog 3-4 min. Verwijder de pitjes uit de peper en snijd de peper in kleine stukjes. Doe de peper, suiker, gemberpoeder en zwarte peper bij het mengsel in de pan en bak 2-3 min. Controleer of er nog graatjes in de vis zitten en verwijder die. Voeg de kabeljauw toe en roerbak op middelhoog vuur tot het vocht grotendeels is verdampt (ca. 12 min.).

Tip:

Lekker op een witte pistolet met rode ui en schijfjes zoetzure komkommer.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 26
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 152 g
Zout: 3,1 g

Blini's met crème fraîche en zalm.



Menugang: Amuse, voor-
gerecht, hapje
Keuken: -
Aantal: 12
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
50 g bloem
1 el boter, room-
2 el crème fraîche
1/8 komkommer
1 ei, middelgroot
50 ml melk, karne-
1 snf peper
- peper, versgemalen
2 uitjes, bos-
100 g zalmflakes
1 snf zout

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 60
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Doe de bloem en de bakpoeder in een kom en voeg al roerend met een garde de karnemelk en vervolgens het ei, peper en zout toe. Snijd de bosuitjes in hele dunne ringetjes en meng die door het beslag (houd een paar ringetjes apart). Verhit de helft van de boter in een grote koekenpan. Bak van de helft van het beslag 6 blini's (kleine pannenkoekjes van Ø 3 cm) in 4 min. goudbruin en gaar op een middelmatig vuur. Keer de blini's halverwege. Herhaal dit met de rest van het beslag. Snijd ondertussen de komkommer in dunne schuine plakken en vervolgens in reepjes. Leg de blini's op een grote serveerschaal. Besmeer ze met de crème fraîche. Verdeel er de zalm flakes en de komkommer over. Garneer ze met de rest van de uienringetjes. Breng ze op smaak met wat versgemalen peper.

Tip:

Teveel werk? Je kunt ook kant-en-klare blini's gebruiken.

Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Smaak~~
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 min. 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

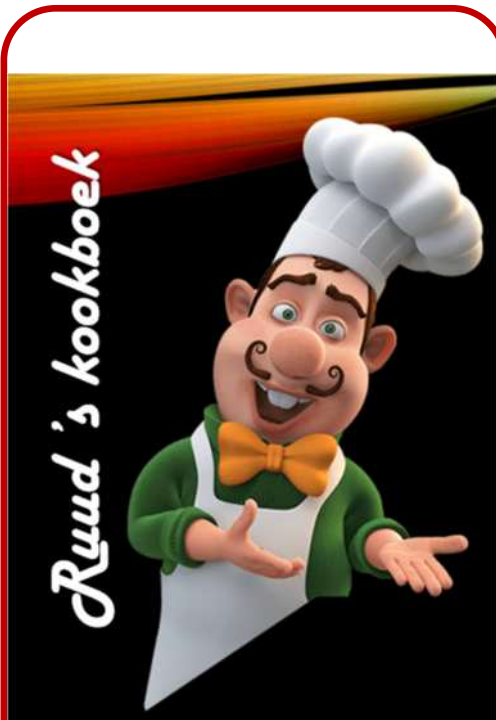
Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Bonbon van gerookte zalm en heilbot.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: HorecaStart.com

Ingrediënten

4 avocado's, gehalveerd,
in slices
1 bs bieslook
1 pt crème fraîche
4 pl heilbot, gerookte
2 bl mozzarella
- olie, citroen-
- peper
1 ui, rode, in julienne
4 pl zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Leg de plakken gerookte zalm op een snijplank en plaats hier de gerookte heilbot op. Snijd de mozzarella in 8 plakken en plaats bovenop de zalm en de heilbot. Hier 2 slagen met de pepermolen overheen. Rol dit dicht, maar laat een kant open zodat men de kaas kan zien en dus leuk kleurcontrast creëert. Snijd de rode ui in halve ringen Snijd de bieslook in fijne ringetjes Meng de crème fraîche met wat bieslook, peper en zout. Snijd de avocado door de helft en dan in halve plakken. Plaats de avocado op de borden en besprenkel ze met de citroenolie. Plaats de rode ui hier bovenop (5 st p.p.) Plaats hier de vis & kaas bonbon bovenop. Doe als laatste de crème fraîche er bovenop en bestrooi die met bieslook.



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

Bonte salade met gegrilleerde vis.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 citroen-/limoensap
- kervel, verse
1 komkommer
1 paprika, geel
1 paprika, groen
1 zk sla, gemengd
2 tomaten
4 tonijn- of zalmfilets
2 ui, rode

Bereiding.

Verdeel de sla over vier borden.
Snijdt de tomaten in parten en leg deze op de sla.
Snijdt de komkommer in dunne plakjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijdt de paprika's in dunne reepjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijdt de uien in ringen en voeg deze aan de sla toe.
Leg hierop een paar takjes kervel.
Zet de sla koel weg.
Verwarm een grill.
Bestrijk de visfilets met olijfolie.
Strooi er peper en zout over.
Leg de vis op of onder de voorverwarmde grill.
Grilleer de vis in 4 min. bruin en gaar.
Maak de sla aan met Vinaigrette Metropole.
Leg de warme visfilets op de salade.
Druppel er citroensap over.

Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.

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

Botervis met mangosaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Antilliaans
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Mawi

Ingrediënten

4 botervisfilets (ca. 160 g)
1 tn knoflook
1 el komijnzaad
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
1 peper, madame Jeanette
600 g spinazie
100 g taugé
1 ui
2 dl wijn, witte

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

Bereiding.

Maak de mango schoon en snijd het vruchtvlees in stukken.
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd hem in reepjes.
Doe de mango met de peper, komijnzaad en witte wijn in de blender en pureer.
Doe de mangosaus in een pan en laat het langzaam verwarmen.
Verhit de grillplaat of ovengrill voor.
Bestrijk de visfilets met olie en gril ze om en om ca 6 min.
Pel en snipper de knoflook en de ui.
Verhit een scheut olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook.
Voeg de spinazie toe en bak het kort mee tot de bladeren geslonken zijn.
Schep de taugé door de spinazie.
Schep de spinazie op de borden, leg de gegrilde botervis erop en verdeel de saus er omheen.
Serveer de partjes limoen erbij.

Chinese visfondue.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: WereldSmaken.com

Ingrediënten

Voor de bouillon:

1 blk bouillon, kippen- of vis-
5 peperbolletjes
- selderij, witte, bladeren van
2 tk selderij, groen van
1 ui
2½ l water
1 wortel
1 snf zout
1 tl zout

Voor de fondue:

2 inktvissen, grote (of 4 kleine), vers of diepgevroren
4 x 100 g lottefilet (=zeeduivel)
8 scampi's, rauwe
4 x 100 g zalmfilet

Voor het garnituur:

2 preiwitten
2 stngl selderij, witte - sojasaus
150 g spinaziebladeren, gereinigd en ontnerfd
4 prt vermicelli, Chinese- (miehoen of rijstvermicelli)

Bereiding.

Maak de visbouillon:

Breng het water met het zout aan de kook en voeg er de selderijblaadjes, de selderijtakjes, de wortel, en de in stukken gesneden ui aan toe.

Vul aan met het vis- of kippenbouillonblokje en de peperbolletjes en laat alles 20 min. sudderen.

Haal de bouillon door een fijne zeef.

Ondertussen snijdt u de zalm- en lottefilet (zeeduivel) in dunne sneetjes, de inktvis snijdt u in ringetjes en de scampi's pelt u zorgvuldig.

Verse inktvis maakt u eerst grondig schoon, waarna u ook de tentakeltjes bij de fonduevis legt.

Zet alles afgedekt in de koelkast.

Was de spinazie schoon, nadat u de nerven verwijderd hebt.

Verwijder de draden van de selderij met een dunschiller en snijd ze in blokjes van 4 cm lengte.

Snijd de prei in fijne reepjes of julienne van 4 cm op 1 mm.

Schik de vis, de scampi's, de groenten en de rijstvermicelli op een mooie schotel.

Giet de basisbouillon in een speciaal Chinees fonduestel en breng tot tegen het kookpunt. Voeg het soepgarnituur toe.

Laat zachtjes koken.

Zet de groenten en de visschotels er omheen en zorg voor een stukje brood of een kommetje rijst.

Gebruik een speciaal netje om de groenten en de vis uit de soep te scheppen.

Tip:

Serveer hierbij een kant- en klaar sojasausje en een Chinese wijn of bier.



Ingrediënten (vervolg)

Voor de soep:

2 el bamboescheuten, in reepjes (uit blik)
½ tl gember, verse fijngesnipperd
1 el korianderblaadjes, verse

Verder:

- stokbroodje of 4 km rijst

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

Chinese zalmfilet van de grill.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
1 limoen, sap van
150 g mie, eier-, Chinese
2 el olie, roerbak-
- peper, zwarte,
versgemalen
250 g prei, in dunne
ringetjes
2 el sojasaus
2 st zalmfilet (à 125 g)

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

Bereiding.

Wrijf de stukken zalm in met 1-2 el limoensap, gemberpoeder en royaal met zwarte peper. Bestrijk ze met 1-2 el roerbakolie. Laat de zalm zo'n 10-15 min. liggen. Kook de Chinese eiermie beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de rest van de olie in een wok of hapjespan en roerbak de prei in 3-4 min. beetgaar. Verwarm de grillpan op hoog vuur tot deze goed heet is en leg de zalmfilets erin. Rooster de filets in 4-6 min. mooi bruin (ze zijn dan van binnen nog rosé). Keer de zalm pas als de filets vanzelf van de ribbels loslaten. Druppel na het keren 1-2 el sojasaus over de zalmfilets. Schep de eiermie door de prei en warm de mie al omscheppend nog heel even door. Breng de mie op smaak met limoensap en sojasaus. Schep de mie met prei in wijde kommen of op borden en leg de zalmfilets erop.

Cocktail van asperges en rogvleugel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

8 asperges, witte
12 asperges, groene
1 krp sla
2 rogvleugels
2 tomaten, gedroogde
(op olie)
2 tomaten
2 el azijn, dragon-
5 el olie, olijf-

Bereiding.

Dompel de tomaten in kokend water.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de zaadjes van de tomaten.
Hak het vruchtvlees van de tomaten klein.
Verhit 1 el olie in een koekenpan.
Smoor het vruchtvlees 10 min. in de hete olie.
Laat de tomatenpulp afkoelen.
Schil de witte asperges.
Snijd de onderkantjes van de witte en groene asperges weg.
Kook de asperges beetgaar.
Snijd de asperges in stukken.
Meng de tomatenpulp met azijn, olijfolie, peper en zout.
Leg de asperges 1 uur in het tomatenmengsel.
Was de sla.
Droog de sla in de slacentrifuge.
Snijd de gedroogde tomaten in reepjes.
Snijd de rogvleugels ieder in 2 stukken, was de rogvleugels.
Dep de rogvleugels met keukenpapier droog.
Bestrooi de rogvleugels met peper en zout.
Bak de rogvleugels in de hete olie snel gaar.
Neem de aspergestukjes uit het sausje.
Verdeel de aspergestukjes samen met de sla over 4 borden.
Leg de rogvleugel op de aspergesla.
Schenk het sausje over de rogvleugel.
Garneer het gerecht met de dragon en tomaatreepjes.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Croissants met wilde zalm en asperges.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel /-Slaak
Bron: Aldi

Ingrediënten

500 g asperges, witte,
geschild
1 blk croissantdeeg
2 el dille, verse,
fijnggehakt
150 g zalm, wilde,
gerookte

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de asperges ca. 3 min. in een pan met
kokend water.
Laat de asperges 15 min. staan.
Laat de asperges goed uitlekken.
Dep de asperges droog.
Rol het croissantdeeg uit.
Leg op elk deegpuntje een plakje zalm.
Strooi wat dille over de zalm.
Leg op de brede kant van het deeg 2 asperges.
Rol het deeg met de vulling op tot croissantjes,
Leg de croissants op een met bakpapier beklede
bakplaat.
Bak de croissants in 15 min. goudbruin en gaar
in de voorverwarmde oven.

Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer.



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

Ingrediënten

1 ciabatta
1 citroen,
schoongeboend
200 g kwark
200 g makreel,
gerookte
1 peer
- peper
10 g peterselie
1 ui, rode ui
- zout

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

Ei met zalm.



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta

Ingrediënten

- dille
4 eieren
2 soepstengels, dunne
200 g yoghurt, dikke
4 pl zalm, gerookte

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

Bereiding.

Breek de soepstengels doormidden.
Wikkel om elk stuk soepstengel een plakje zalm.
Kook de eieren 3 min.
Snijd het kapje van de eieren.
Scheep wat yoghurt op elk ei.
Leg een soepstengel op ieder ei.
Versier het ei met een takje dille.

Empanada's met pittige tonijn-ui-vulling.



Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

250 g bloem
1 ei
200 g kaas, room-
2 el olie, olijf-
½ tl paprikapoeder,
gerookte
1 peper, rode
10 g peterselie
160 g tonijnstukken, in
olijfolie
3 uien

1 mixer, met deeghaken

Bereiding.

Splits het ei.
Knead met de mixer een soepel deeg van de bloem, roomkaas, eidooier en 1 mp zout. Laat het deeg onder een schone theedoek 15 min. rusten.
Snipper de uien.
Halveer de rode peper in de lengte. Verwijder de zaadlijsten en snijd de peper fijn. Hak de peterselie fijn.
Verwarm de oven voor tot 180°C.
Verhit de olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui en rode peper 6 min. op laag vuur zonder te kleuren.
Laat intussen de tonijn uitlekken.
Scheep het paprikapoeder, de tonijn en peterselie door het uienmengsel en breng op smaak met peper en zout.
Verdeel het deeg in 8 gelijke porties. Vorm van elke portie een balletje.
Rol elk deegballetje uit tot een deeggrondje van 12-14 cm ø.
Scheep 1/8 van de vulling op het deeggrondje en klap dicht tot een halvemaan-tje.
Maak zo nog 7 empanada's.
Leg de empanada's op een met bakpapier beklede bakplaat en druk met een vork de naden stevig aan.
Bestrijk ze dun met het eiwit.
Bak de empanada's in de oven in 25 min. gaar. Serveer de empanada's warm of op kamertemperatuur.

Tip:

Empanada's zijn ook heerlijk als hoofdgerecht met een frisse groene salade.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: 25 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 265
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: 38 g
Zout: 0,3 g

Engelse zalmboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Britse
Personen: -
Sterren: *-
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande 2005-3

Ingrediënten

75 g roomboter
½ bk tuinkers
150 ml wijn, droge witte
400 g zalmfilet
½ bk zalmsnippers,
gerookte (à 100 g)

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

Bereiding.

Breng in een pan de wijn met 100 ml water aan de kook.

Draai het vuur zeer laag.

Leg de zalmfilet in de wijn leggen (eventueel nog wat water toevoegen, vis moet net onderstaan).

Laat de zalmsnippers in 10 min. gaar worden.

Neem de zalm met een schuimspaan uit pan.

Verwijder de donkere stukjes zalm.

Pureer de rest van de zalm met 50 g boter en 3 el van het kookvocht in keukenmachine of met de staafmixer.

Voeg de donkere zalmsnippers toe aan de puree.

Pureer de donkere zalmsnippers kort mee (zodat nog enigszins grove stukjes zalm zichtbaar blijven).

Schep de helft van de tuinkers door het mengsel.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Schep het zalmmengsel in een schaaltje.

Strijk de bovenkant van het schaaltje glad.

Smelt de rest van de boter (in de magnetron).

Schenk de boter in een dun laagje op het zalmmengsel.

Laat de inhoud van het schaaltje (in de koelkast of vriezer) opstijven.

Zet de zalmboter tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Neem de schaal zalmboter uit koelkast.

Garneer de zalmboter met de rest van de tuinkers.

Tip:

Lekker met geroosterd wit- of bruinbrood.

Exotische bouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slaak
Bron: Trouw.nl

Ingrediënten

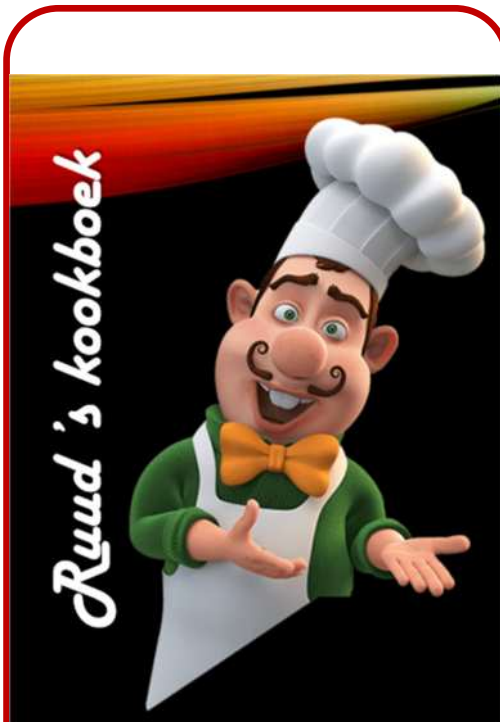
1 l bouillon, runder-
- cassavechips
2 sch gemberwortel,
verse
- koriander, verse
1 peper, rode
2 scholfilets (of tongfilet
of andere stevige
witvisfilet)
1 stngl sereh
4 uitjes, lente-

Bereiding.

Breng de runderbouillon met de sereh en de schijfjes gemberwortel aan de kook. Schud de peper even goed, dan komen de zaadjes los te zitten. Snijd een stukje van de peper en schud de zaadjes eruit. Snijd de peper vervolgens in ragdunne ringen. Voeg de helft van de peperringetjes aan de bouillon toe. Bewaar de andere helft van de peperringetjes voor de garnering. Snijd de lente-uitjes in ringen. Voeg de helft van de ui-ringetjes aan de bouillon toe. Bewaar de andere helft van de ui-ringetjes voor de garnering. Laat de bouillon met de sereh, de gemberwortel, de peper en de lente-ui 5 min. zachtjes koken. Snijd de schol of andere witvisfilet in stukken. Pocheer de witvis 5-6 min. in de bouillon. Knip het grootste deel van de koriander grof. Voeg de koriander op het laatst toe aan de bouillon. Leg in elk soepbord een paar ringetjes rode peper, lente-ui en blaadjes koriander. Schenk de hete bouillon met de vis op de borden. Serveer er cassavechips bij.

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

Forelsalade met mozzarella en tomaat.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KDOO.nl

Ingrediënten

1 tl dille
75 g forelfilet, gerookte
40 g komkommer
1 tl mosterd
4 bl mozzarella
2 el saladedressing
1 krp sla, Romaine
4 tomaatjes, cherry-
1 ui, bos-, kleine

Bereiding.

Snijd de sla, komkommer, bosui, mozzarella, tomaatjes en forel in stukjes.
Meng de sla, sperziebonen, bosui en komkommer door elkaar in een grote slaschaal.
Maak van de slasaus, mosterd en dille een pittige dressing en rol de halve bolletjes mozzarella er even doorheen.
Leg de stukken tomaat, mozzarella en forel op de salade en druppel de dressing erover.

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 324
Eiwit: 26,7 g
Koolhydraten: 6,7 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 20,3 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 5,9 g
Vezels: 2,9 g
Zout: - g

Frikandel ikan - visballetjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slang~~
Bron: -

Ingrediënten

2 aardappelen, grote,
gekookte
1 ei
250 g kabeljauw òf
makreel
1 tn knoflook
- paneermeel
- peper
(1 peper, Spaanse,
gesnipperd)
- selderij, gehakte
3 el ui, gehakte
- zout

Bereiding.

Prak de aardappelen fijn.
Hak de vis fijn.
Vermeng de vis, ui, zout, peper, knoflook en
selderij met de aardappelen.
Voeg eventueel de Spaanse peper toe.
Draai balletjes van deze massa.
Wentel de balletjes door paneermeel.
Bak de balletjes in olie òf in een vuurvaste
schotel in de oven.

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

Gebakken slib tong.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: SchmidtZeevis.nl

Ingrediënten

40 g bloem
80 g margarine
2 mp peper
1400 g tong, slip-
2 mp zout

Bereidingstijd: 10-15
min.

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

Bereiding.

Spoel de slibtongetjes goed af onder koud water

Droog ze af met een theedoek of keukenpapier. Breng de slibtongetjes op smaak met wat zout en peper.

Wentel de slib tong door de bloem.

Bak de slib tong om en om in ongeveer 3 min. mooi goudbruin in ruim boter op een middelhoog vuur.

Leg de slib tong hierna in een vuurvaste schaal ongeveer 2 min. onder een $\frac{3}{4}$ hete grill.

Tip:

Een mooi gerecht voor de zondagse brunch met een witte boterham.

Gebakken wijtingfilet met zilveruitjes en augurken.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 augurk
4 el bloem
40 g boter
1 el dille, fijngehakt
4 el uitjes, zilver-,
zoetzure
600 g wijting-filet
- zout

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

Bereiding.

Hak de augurk fijn.
Was en droog de visfilets.
Bestrooi de visfilets met een beetje zout en dille.
Wentel de visfilets door de bloem.
Smelt de boter in een ruime koekenpan.
Bak de wijting-filets in de boter aan beide kanten bruin en gaar (4-6 min.).
Voeg de fijngehakte augurk en de zilveruitjes toe aan de visfilets.
Bak het geheel nog 1 min. op een hoog vuur.

Tips.

Lekker met gebakken aardappelen en sperzieboontjes.

Gegratineerde vis met gewokte groenten (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slink
Bron: Christa van der Linde

Ingrediënten

- aubergine
- courgette
- kaas, geraspte
- ketjap
- kruiden, vis-
- mozzarella
- olie
- peen
- pesto
- ui
- vis, wit

Bereiding.

Snij de groenten klein.
Wok de groenten in een wokpan.
Voeg als laatste een scheutje ketjap toe.
Smeer de vis in met wat olie, pesto, viskruiden, mozzarella en geraspte kaas.
Alles in de Airfryer (7 min. - 200°C).

Tip.

Serveer de vis met wat witte rijst.

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

Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: GezondeSpieren.nl

Ingrediënten

1 bk asperges, groene
2 tk bieslook
½ citroen
½ courgette
2 tl dille, gedroogde
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
- peper
200 g zalmfilet

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 645
Eiwit: 55 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Witte asperges kunnen we niet altijd eten, maar gelukkig zijn de groene asperges wel het hele jaar door verkrijgbaar. En dus kun je wanneer je maar wilt van dit heerlijke gerecht genieten met gegrilde zalm en courgette. Een lichte maaltijd, die ook leuk te maken is voor gasten!

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snij de harde uiteinden van de groene asperges af.
Snij de courgette in plakjes van ongeveer een ½ cm. dik.
Pers ook de knoflook uit.
Smeer de asperges en de courgette daarna in met olijfolie.
Smeer ook de zalmfilet aan beide kanten in met wat olijfolie.
Zet een grillpan op het vuur en grill de zalm aan beide kanten 1 min.
Leg de zalm daarna in een ovenschaal en zet deze voor 5 min. in de voorverwarmde oven.
Leg nu de courgette in de grillpan en grill elke kant 2-3 min.
Verwarm ondertussen een wokpan en wok daar de asperges en knoflook in.
Voeg in de laatste min. de dille toe.
Leg de zalm en alle groenten op een bord.
Besprenkel de maaltijd met wat peper en het citroensap.
Plaats er als laatste een paar takjes bieslook bovenop.

Gemarineerde zalm met wokgroenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slow:
Bron: Aldi

Ingrediënten

- broccoli
1 el gember, versgeraspte
1 kool, Chinese
½ limoen
½ limoen, sap van
500 g noedels of mie
1 el olie, olijfolie, olijfolie
½ paprika, rode
2 el saus, soja-
- sesamzaadjes
1 el siroop, agave-
1 hv taugé
2 stngl ui, lente-
1 ui, rode
2 st zalm, gemarineerde

Bereiding.

Kook de noedels of mie volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes en blancheer ze kort. Snijd de Chinese kool en rode ui in stukjes, de lente-ui in ringetjes en de paprika in reepjes. Doe een scheut olijfolie in een wokpan. Wok de rode ui en paprika circa 5 min. Voeg de broccoli, Chinese kool, lente-ui en taugé toe en wok alles nog een paar minuten. Rooster vervolgens de sesamzaadjes in een droge koekenpan goudbruin. Verhit in een koekenpan een beetje olijfolie en bak de zalm in circa 4 min. gaar. Voeg dan de noedels of mie bij de groenten. Mix alle overige ingrediënten (niet de limoen) door elkaar in een kommetje. Roer de dressing door de noedels en schep alles goed door elkaar. Leg de zalm boven op de noedels of mie. Snijd de halve limoen in partjes en leg deze bij de zalm en wokgroenten. Strooi tot slot de geroosterde sesamzaadjes over de zalm.

Tip:

Vervang de zalm eens door kip.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gemengde groenten met pangasiusfilet.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

5 champignons
1 st courgette
- mosterd
2 el olie
200 g pangasiusfilet
½ paprika
- peper
100 g taugé
5 worteltjes

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

Bereiding.

Bestrooi de pangasiusfilet met peper en bestrijk ze met mosterd.

Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.

Was de courgette en snijd deze in plakjes.

Was de paprika, snijder zaadlijsten en zaad uit en snijd dan de paprika in blokjes.

Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Verhit in een pan 1 el olie en bak daarin de pangasiusfilet gaar en bruin.

Verhit in een andere pan 1 el olie en bak daarin de groentes gaar.

Geroosterde asperges met zalm en noten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Eke Mariën

Ingrediënten

500 g asperges, groene, onderkant verwijderd
500 g asperges, witte, geschild, onderkant verwijderd
30 g basilicum, grof gehakt
30 g koriander, grof gehakt
1 el mosterd, Dijon-
75 g notenmix, ongezoeten
100 ml olie, olijf-
250 g zalmfilet, in dunne plakken van 1/2 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Doe de hele asperges in een kom of schaal en meng ze met de olijfolie, kruiden, zout en peper.
Spreid de asperges uit over een bakblik en rooster ze zo'n 10 min. in de oven tot ze beetbaar zijn.
Draai ze na 5 min. om.
Leg de plakken zalm naast elkaar op een bakblik bekleed met bakpapier.
Bestrooi de zalmfilet met zout en peper en bestrijk ze met een dun laagje mosterd.
Plet de noten onder een pan (of maal ze in een keukenmachine) tot fijne stukjes.
Bestrooi de vis met de stukjes noten en gaar de vis zo'n 3 min. bij de asperges in de oven.

Tip:

Lekker met nieuwe aardappeltjes.

Bereidingstijd: 40 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gesmoorde boerenkool met zalmfilet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel-/Stank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende
500 g boerenkool, gesneden
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 snf peper
2 uien
150 ml water
300 g zalmfilet

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 471
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 46 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen in water in 20 min. gaar. Verhit in een hapjespan 2 el olijfolie. Fruit de ui en de knoflook 2 min. Schep de boerenkool erdoor. Voeg het water toe en smoor de boerenkool in 10 min. gaar. Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olijfolie. Bestrooi de zalmfilets met peper en bak in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens net gaar. Breng de boerenkool op smaak met peper en schep op 4 borden. Leg de zalmfilet erbij en serveer met de aardappelen.

Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: AirfryerWeb.nl

Ingrediënten

4 avocado's
- dille, verse
8 eitjes
- peper
200 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 160°C.
Snijd met een scherp mes de avocado om de pit over de lengte doormidden.
Pak beide kanten van de avocado en draai ze in tegengestelde richting om beide kanten van elkaar te halen.
Verwijder de pit en maak de holtes aan beide kanten iets groter.
Leg in de holtes van de avocado een plak zalm. Tik de eitjes voorzichtig open en giet het eigeel met wat eiwit in de beide helften.
Bestrooi de avocado met wat peper.
Mocht je nog wat zalm over hebben, dan kun je dit in snippers snijden en er ook overheen doen.
Plaats de beide helften in de voorverwarmde Airfryer.
Mochten ze niet goed blijven liggen kun je een dun stukje van de onderkant afsnijden zodat deze vlak wordt.
Na 10 min. kun je genieten van je koolhydraatarme maaltijd!
Garneer met een klein beetje dille.

Tip:

De uitgeschepte avocado hoeft je natuurlijk niet weg te gooien. Je kunt het eventueel op een cracker eten, of verwerken in een salade.

Gevulde eieren met zalm.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel /-Slaak
Bron:
LekkerEtenMaken.nl

Ingrediënten

4 eieren, hardgekookte
2 el mayonaise
- paprikapoeder
- peper
- tabasco
1 el zalm, rode (100 g)
1 blk
- zout

Bereiding.

Halveer de gepelde eieren.
Verwijder de dooiers.
Wrijf de dooiers door een zeef.
Ontdoe de rode zalm van ongerechtigheden.
Prak de zalm zeer fijn.
Vermeng de zalm met de mayonaise,
tomatenketchup en eierdooiers.
Breng de vulling op smaak met enkele druppels
tabasco, peper, zout en paprikapoeder.
Vul de halve eieren met de vulling.
Decoreer de halve eieren met toefjes peterselie
en paprikapoeder.

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

Griekse zalm met gegrilde groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 aardappels, pof-
2 courgettes
75 g feta, schapen-,
Griekse
2 tl gyroskruiden
1 cp Islandsdressing
1 komkommer
- olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
1 zk sla, gemengde
- yoghurt-knoflooksaus
400 g zalmfilet (à la
minute Rhodos)

Bereiding.

Pof de aardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de courgettes in plakken.

Snijd de paprika's elk in 8 stukken.

Meng 2 el olijfolie met de gyroskruiden.

Bestrijk de groenten met de olie.

Verkruimel de fetakaas met een vork.

Snijd de komkommer in dunne plakjes.

Meng de komkommer met de dressing.

Steek de barbecue een half uur voor het eten aan of verhit de grill 10 min. voor het eten op de hoogste stand.

Rooster de groenten op de barbecue of grill.

Laat de groenten aan beide kanten bruin worden.

Leg de zalm bij de groenten.

Rooster de zalmfilets in ongeveer 7 min. gaar (omkeren is niet nodig).

Meng de gemengde sla met de komkommersalade.

Snijd de aardappels open.

Maak het aardappelkruim los met een vork.

Leg de aardappelen op de borden.

Verdeel de yoghurt-knoflooksaus en fetakaaskruimels over de aardappelen.

Leg de groenten en zalm naast de aardappelen.

Tips:

Wijntip - Excellence Chardonnay Vin de Pays d'Oc, Frankrijk, ****, droog

Variatietip - Serveer er eens platte Oriëntaalse broodjes of Turkse pide bij.

Desserttip - Stracciatella yoghurt.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 647

Eiwit: 31 g

Koolhydraten: 43 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 39 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Haringhapje met mosterdsaus.



Menugang: Hapjes, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

4 sn brood, casino-
100 ml crème fraîche
4 haringfilets
2 el honing, vloeibare
1½-2 el mosterd, grove
- peper
- zout

Bereiding.

Rooster de sneetjes brood en snijd ze door midden.
Roer een glad sausje van de crème fraîche, mosterd, peper en zout naar smaak.
Snijd de haringen elk in 3 stukken, waarbij de staart eraan blijft zitten.
Lepel de saus op 4 kleine bordjes en slinger daar de honing overheen.
Zet op elk bord een staartje rechtop en verdeel ook de stukjes over de bordjes.
Serveren met het geroosterde brood.

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

Hartige taart van filodeeg met gerookte zalm en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Makro

Ingrediënten

3 eieren, los geklopt
5-10 vl filodeeg
250 g garnalen,
Hollandse
400 g kaas, room-
5 ml olie, olijf-
20 g rucola
4 uien, lente-, in ringen
100 g zalm, gerookte, in
blokjes

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Smeer de vorm (Ø 20 cm) licht in met olijfolie.
Besmeer de vellen filodeeg met olijfolie en
bekleed hiermee, overlappend, de springvorm.
Meng de overige ingrediënten.
Vul de vorm.
Vouw het overhangende filodeeg terug.
Bak de hartige taart 30 min. in de oven tot de
vulling gaar is en het filodeeg bruin.
Laat de taart iets afkoelen.
Haal de taart voorzichtig uit de vorm.
Eet de hartige taart lauwwarm.

Heilbot met clementines.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tips.

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

Hele forel met citroen, ui en dille.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

1 citroen, in dunne plakjes
1 bs dille
2 forellen van 500 g, schoongemaakt
- olie, olijf-
- peper, zwarte
1 ui, rode, in dunne plakjes
- zout, zee-

Bereiding.

Leg forel op schoon werkblad.

Leg in buikholte van beide forellen:

3 tot 4 plakjes citroen,
een paar plakjes rode ui,
3 tot 4 takjes dille,
nog een laag ui en citroen.

Bestrooi het vel met zeezout en versgemalen zwarte peper.

Verhit bakplaat van de barbecue.

Scheur een paar vellen bakpapier.

Leg het bakpapier op de bakplaat.

Kwast het papier licht in met olijfolie.

Leg de vis op het papier.

Bak de forellen 8 min. met het deksel erop.

Keer de vis.

Bak de vis nog eens 5 min. (beide kanten van de vis moeten goudbruin en het vel krokant zijn).

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

IJsbergsla-wrap met gerookte kip of gerookte zalm.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ZomerSlank-
recepten

Ingrediënten

½ avocado, in reepjes*
3 pl kipfilet, gerookte**
- rucola, handvol
2 bl sla, ijsberg-, grote
1 tomaat, in blokjes
1 tl vinaigrette, dressing
(naar keuze)

* besprenkelt met 1 tl
citroensap
**of 50 g zalm, gerookte

Vorb. tijd: - min.
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.

Was de blaadjes ijsbergsla en dep ze voorzichtig droog.
Leg ze plat neer en beleg ze met de kipfilet of zalm, tomatenblokjes, avocadoreepjes en rucola.
Laat de onderkant van het slablad vrij.
Spenkel de vinaigrette of dressing er over heen.
Vouw de onderkant van het slablad omhoog en rol daarna het blad overdwars op.

In roomboter gebakken sliptong met vers fruit.



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

Ingrediënten

40 g bloem
80 g margarine
2 mp peper
1400 g tong, slip-
2 mp zout

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

Bereiding.

Snijd de aardbeien in partjes.
Schil de appels.
Laat de ananasstukjes uitlekken.
Verwijder het klokhuis uit de appels.
Snijd de appels in partjes.
Ontkroon de aardbeien.
Pel de banaan.
Snijd de banaan in partjes.
Bestrooi de tongetjes met peper en zout.
Haal de tongetjes door de bloem.
Klop het overtollig bloem van de tongetjes.
Rooster de amandelen lichtbruin in een hete droge koekenpan.
Haal de amandelen uit de koekenpan.
Smelt de boter in de koekenpan.
Bak de tongetjes, als boter lichtbruin is, aan beide zijden in ± 8 min. gaar.
Leg de tongetjes op een schaal en hou ze warm.
Bak de appel en ananas even in de achtergebleven boter.
Voeg de banaan en aardbeien toe.
Laat de banaan en de aardbeien even mee warmen.
Blus het fruit af met citroensap.
Bestrooi het fruit met de amandelen.
Verdeel het fruit over de tong verdelen..

Tip:

Vervang de ananas eens door 2 sinaasappels.

Kabeljauw-soufflétjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4 (8 st.)
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

- boter
1 tl dragon
4 eieren
250 g kabeljauw
- peper
1 st prei (10 cm), fijn-
gesneden
- zout

- muffinvormpjes

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Smeer in wat boter de fijngesneden prei.
Neem de pan van het vuur.
Snijd de kabeljauw in stukjes van ca. 1 cm.
Voeg dragon, peper en zout toe.
Splits de eieren en roer de dooiers door het vismengsel.
Klop de eiwitten stijf en spatel beetje voor beetje door het vismengsel.
Schep het vismengsel in de muffinvormpjes (niet helemaal vol) en laat ze 15 min. in een hete oven gaar worden.

Tip:

Serveer er verse groenten bij.

Kerstkransje van gerookte zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

120 g bietensalade, rode
125 g crème fraîche
15 g dille
- peper, versgemalen
200 g zalmplakken,
gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 219
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 9 g
Suiker: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 8 g
Vezels: 0 g
Groente: -g
Zout: 1,3 g

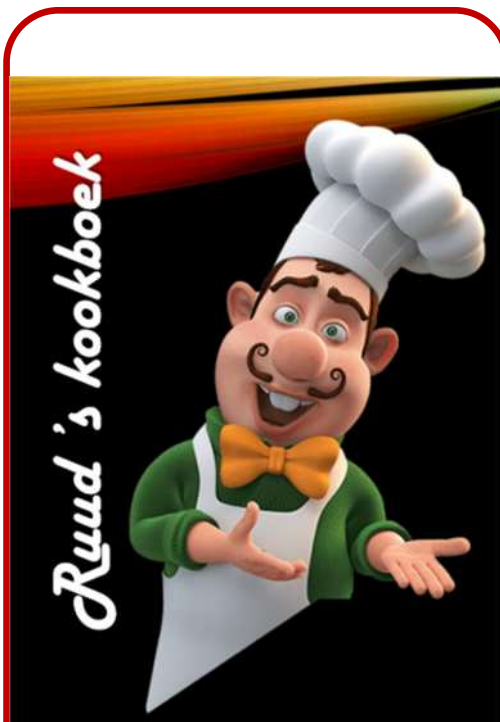
Bereiding.

Verdeel de gerookte zalm in 4 porties.
Schik steeds een portie in een cirkel op een bord.
De stukjes zalm hoeven elkaar niet te raken.
Maak zo met de rest van de zalm nog 3 borden.
Schep de bietensalade tussen de stukjes zalm.
Zorg dat het geheel een mooie 'krans' wordt.
Verdeel met een theelepel de crème fraîche in dotjes over de kransen.
Pluk de dilletoppen van de steeltjes en leg ze mooi in en op de kransen op de borden.
Bestrooi met (versgemalen) peper.

Tips:

Lekker met geroosterd witbrood (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).
3 uur tevoren compleet te bereiden, afgedekt met vershoudfolie bewaren in de koelkast, maar ½ uur voor het serveren uit de koelkast halen.

Knabbelzalm.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: EtenEnGenieten.nl

Ingrediënten

1 tl citroensap
100 g coppa di parma òf
parmaham
2 el mayonaise
1 el oregano, verse
- peper
2 el room
200 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Spreid de plakjes ham uit op een niet ingevette ovenplaat.
Snijd de zalmfilet in blokjes.
Leg op elk plakje ham een stukje zalm.
Vouw de plakjes om de vis.
Leg de plakjes op de kop zodat ze vanzelf dicht blijven.
Zet ze 5 min. in de oven.
Meng ondertussen de mayonaise met de room, oregano, citroensap en een snufje zout en peper.
Draai het geheel met de staafmixer tot een gladde saus.
Verdeel de hapjes over een langwerpige bord.
Druppel er wat van het oreganosausje over.

Vorb. tijd: - min.
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

Knapperige spitskoolsoep met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2015-02

Ingrediënten

20 g bieslook
3 cm gember, verse, geschild, fijngeraspt
1 bouillonketeltje groenten (Knorr) ½ tl kerriepoeder
2 tn knoflook, fijnggehakt
400 ml melk, kokos-
3 el olie, zonnebloem-
1 snf peper
25 ml saus, vis-, Thaise
2 el saus, Chili-, zoete
400 g spitskool, harde kern verwijderd, in reepjes
1 ui, in halve ringen
700 ml water
250 g zalm, gerookte, in plakjes
1 snf zout

Bereiding.

Verhit de helft van de olie in een soeppan. Fruit de ui, de knoflook en de gember 4 min. zachtjes zonder te kleuren. Voeg het kerriepoeder en de helft van de spitskool toe en bak 3 min. mee. Voeg het water, de vissaus, het bouillonketeltje en de kokosmelk toe en breng aan de kook. Kook 10 min. zachtjes tot de kool gaar is. Verhit in een wok de rest van de olie. Bak de rest van de spitskool in 3-4 min. knapperig gaar. Voeg de chilisaus met zout en peper naar smaak toe. Neem de soep van het vuur en pureer met de staafmixer. Schep de gewokte kool in de kommen. Schep er de soep over en maak af met de plakjes zalm en bieslook.

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1399
Energie kcal: 333
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 19 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Krokante visschnitzel met komkommerpickles op een broodje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

6 el azijn, appelcider-
30 g bloem
8 bolletjes, meergranen
10 g dille
1 ei
75 g paneermeel
320 g pangasiusfilet
2 komkommers
6 el mayonaise,
(knoflook-)
- olie, plantaardige
1 snf peper
1 snf zout

Bereiding.

Verhit de frituurpan met olie tot 180°C.
Bestrooi de visfilet met zout en peper.
Strooi de bloem op een bord.
Klop het ei in een diep bord los en strooi het paneermeel op een derde bord.
Wentel de visfilets door de bloem en klop de overvloedige bloem eraf.
Haal de vis vervolgens door het ei en paneermeel.
Druk het paneermeel goed aan en leg de visfilets op een bord.
Snijd de komkommers met een kaasschaaf in dunne linten.
Meng in een kom de komkommerlinten met de azijn en zout en peper naar smaak.
Meng in een schaaltje de mayonaise met de dille en peper naar smaak.
Snijd de broodjes open en besmeer de onderste helften met de dille-knoflookmayonaise.
Verdeel er wat komkommerpickles over.
Bak in de hete olie de visfilets in 4-5 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.
Laat de visschnitzels op keukenpapier uitlekken en leg ze op de komkommer.
Leg er de bovenste helften van de broodjes op en steek er eventueel een prikker door.
Serveer de rest van de komkommerpickles apart erbij.

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 773
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 62 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Lekkerbekjes met avococrème en frites.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel-/Stank
Bron: C1000

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
700 g frites
4 lekkerbekjes
1 limoen
2 el mayonaise
- olie, frituur-
- peper, versgemalen
1 dl room, slag-
- zout

Bereiding.

Boen de limoen schoon.
Snij 4 mooie dunne plakjes uit de limoen.
Rasp van de rest van de limoen de groene schil dun af.
Pers de limoen uit.
Halveer de avocado.
Wip de pit uit de avocado.
Trek de schil van de avocado.
Snij het vruchtvlees van de avocado in stukken.
Pureer de avocado met 2 el limoensap.
Roer de limoenrasp door de avocadopuree.
Roer de mayonaise door de avocadopuree.
Klop de slagroom stijf.
Spatel de slagroom door het avocadomengsel.
Breng de avococrème op smaak met peper en zout.
Verhit de olie.
Frituur de lekkerbekjes goudbruin.
Verwarm de lekkerbekjes ca. 10 min. in een voorverwarmde oven (200°C).
Serveer de frites met de vis en de avococrème.
Garneer de vis met de plakjes limoen.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3570
Energie kcal: 850
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 55 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lekkerbekjes met kruidenknoflookyoghurt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

1 pt bonen, witte
1 pt dressing, knoflookbieslook
1 zk frites
4 el fritessaus
- frituurolie
1 tn knoflook
4 lekkerbekken
- peper
4 el peterselie
6 tomaten, Roma-
1 sjalotje
1 ui, rode
6 el yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Snipper het sjalotje.
Pers het teentje knoflook uit.
Hak de peterselie fijn.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de ui in ragfijne partjes.
Verwarm de lekkerbekken in ± 10 min. in een voorverwarmde oven (200°C).
Roer intussen de yoghurt, de fritessaus, het sjalotje, de knoflook en de peterselie door elkaar.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Spoel de bonen in een zeef af onder stromend water en laat ze uitlekken.
Verhit gelijktijdig de olie.
Frituur de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Scheep de tomaat met ui, bonen en de dressing door elkaar.
Serveer de lekkerbekken met de saus en de frites.

Tip:

Serveren met salade.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 3655
Energie kcal: 870
Eiwit: 44 g
Koolhydraten: 65 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 48 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Lekkerbekjes met zoete frieten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

800 g aardappelen, zoete
4 lekkerbekjes
1 limoen, uitgeperst
2 tl massala (Surinaamse kerriepoeder)
3 el mayonaise
1 el munt, verse, fijngehakt
4-5 el olie, olijf-

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 225°C.
Boen de aardappelen schoon.
Snij de aardappelen in dikke frieten.
Droog de frieten op keukenpapier.
Meng 2-3 el olijfolie met de massala.
Schep op de bakplaat de frieten om met de kerrie-olie.
Bak de frieten in de voorverwarmde oven in 25-30 min. goudbruin en gaar.
Meng de mayonaise met het limoensap en munt.
Verhit de 2 el olijfolie.
Bak de lekkerbekjes aan beide kanten goudbruin en gaar.
Leg de lekkerbekjes met de frieten op 4 borden.
Schep een lepel limoenmayonaise bij de frieten.

Tips:

Lekker met botersla.
Massala is te koop bij de Toko of beter gesorteerde Supermarkt. Massala is eventueel te vervangen door kerriepoeder.



Massala

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Little salmon – zalmtartaar.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Makro

Ingrediënten

1 el bieslook,
fijngesneden
½ citroen, sap van
1 el olie, olijf-
10 g rucola
1 el tuinkers
1 el wasabi-kaviaar
1 el zalmeitjes
250 g zalmfilet

Bereiding.

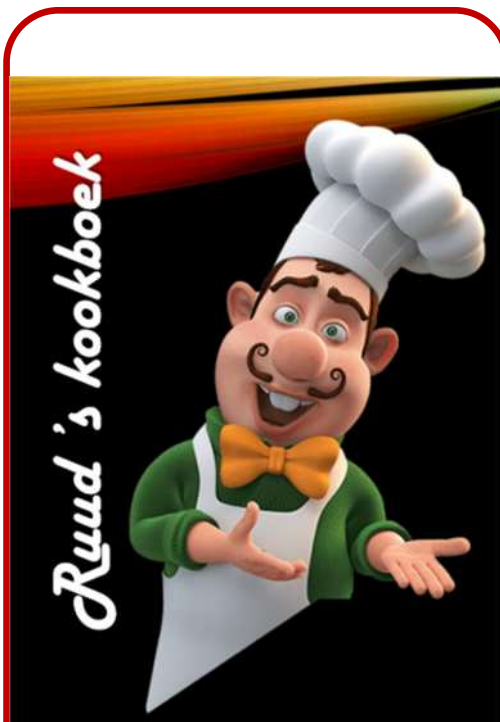
Verwarm de oven voor op 150°C.
Leg de zalm op een ovenschaaltje en laat in de oven zachtjes gaar worden.
Laat de zalm afkoelen.
Pluk de zalm en meng de zalm met de overige ingrediënten behalve de rucola.
Serveer de zalmtartaar in een amuseglas op een bedje van rucola.



57

Vorb. tijd: - min.
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

Luxe eitje met gerookte zalm.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

6 spr bieslook
1 el citroensap
2 eieren, grote
½ tl mierikswortelpuree
(potje, Kühne)
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
8 bld sla, rucola-
100 g zalm, gerookte
- zout

Extra nodig: 4 lage
glaasjes

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 6 min. in kokend water zacht.
Spoel de eieren onder koud water af.
Pel de eieren af.
Roer voor de dressing het citroensap met de olijfolie en mierikswortelpuree door elkaar.
Snijd de bieslook grof.
Meng de ½ van de bieslook door de dressing.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Halveer de eieren.
Verdeel in elk glaasje wat sla.
Besprenkel de sla met dressing.
Verdeel de zalm over de sla.
Zet een half ei op de zalm.
Garneer het gerecht met de overige bieslook.

Tip:

Garneer het eitje nog extra met wat (nep)kaviaar.

Bereidingstijd: 10 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 640
Energie kcal: 155
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mie met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

500 g bami-groenten
3 el ketjap asin
2 tn knoflook
1 zk kruidenmix voor bami (25 g)
250 g mie, Chinese mie
3 el olie, roerbak-, Oosterse 225 g zalmfilet, Schotse

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 50 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de mie volgens gebruiksaanwijzing. Maak de peper (uit het bami-pakket) schoon, verwijder de zaadjes en snipper fijn. Snijd de tomaat (uit het bami-pakket) in plakjes en bewaar ze voor de garnering. Snijd de zalm in stukjes. Pel de knoflook pellen en uit 'm uit en meng 'm met de ketjap. Marineer de zalm in het ketjapmengsel. Verhit de olie in een wok. Voeg de peper en de bami-groenten toe en bak ca. 2 min. Voeg de kruidenmix toe en bak ca. 2 min. mee. Schuif de groenten in de wok aan de kant. Voeg de zalm en de marinade toe en bak ca. 3-4 min. mee. Voeg de mie toe. Schep alles goed door elkaar. Garneer met de tomaat.

Oosterse salade met geroosterde zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Elly - Donna Hey

Ingrediënten

1 bs bieslook
½ bs koriander
¼ l mayonaise, yoghurt-
2 stl paksoi
4 papadums, spicy
- peper
1 peper, rode
4 peultjes
¼ rettich
1 kfl saus, sweet chili-
250 g shiitake
¼ wortel, winter-
400 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Frituur de papadums in zonnebloemolie van 180°C en laat ze uitlekken op keukenpapier (evt. koop je kant en klare).

Snijd de zalmfilets in de lengte door.

Snijd de bieslook en koriander fijn.

Snijd de rettich, wortel, pak-soi en kort gebakken shii-take in dunne reepjes.

Meng dit met de bieslook en de koriander.

Was het rode pepertje.

Snijd het pepertje (zonder het zaad) ragfijn.

Breng de mayonaise op smaak met de chilisaus en het gesneden pepertje en peper en zout.

Maak de salade aan met de mayonaise.

Rooster of grill de stukken zalm héél heet en heel kort om en om (ze moeten nog rauw zijn van binnen), en bestrooi ze met wat zout.

Maak de borden als volgt op:

- verdeel de ½ van de salade over de vier borden,
- leg hierop een stuk zalm,
- breek de gefrituurde papadums in twee stukken en leg een stuk op de zalmfilets,
- herhaal dit nog eens (salade, zalm en halve papadum),
- lepel tenslotte nog wat rode pepermayonaise om het gerecht heen.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Op de huid gebakken zeebaars.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Foody, Uit Pauline's keuken

Ingrediënten

1 citroen, rasp van
½ citroen, sap van
1 el dille
- peper
4 zeebaarsfilets, met
huid
- zout, (zee-)

Vorb. tijd: - min.
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.

Het staat op de kaart van vele restaurants, in kookprogramma's op tv komt het vaak voorbij en in foodmagazines wordt regelmatig een op de huid gebakken zeebaars gepubliceerd! Zeebaars is een delicaat visje met een pure en milde smaak. De vis leent zich goed om te bakken en dan het liefst op de huid. Dit vergt even wat aandacht, want het huidje moet wel krokant zijn. Een slap en nattig velletje zit niemand op te wachten. Als je dit rustig doet, kan er weinig mis gaan.

Ontschub en ontgraat de zeebaars indien nodig (of laat dit door de visboer doen).
Dep de zeebaars een beetje droog met een stukje keukenpapier en bestrooi deze aan weerszijden met peper en (zee)zout.
Rasp de schil van de citroen over de filets (witte gedeelte) en sprenkel wat citroensap over de vis.
Bestrooi de zeebaars tot slot met dille.
Leg de vissen op de huid in een pan met olijfolie en gaar de vissen gelijkmatig.
Beweeg de vis zo minimaal mogelijk en let goed op de verkleuring van de vis.
Als de structuur niet meer geheel doorzichtig is, maar wit en nog een beetje glazig is de vis klaar (check de onderkant van de vis ook, de huid moet knapperig zijn!).

Tip:

Serveer de op de huid gebakken zeebaars met aardappeltjes en gewokte spinazie met een sjalotje en knoflook.

Palingsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

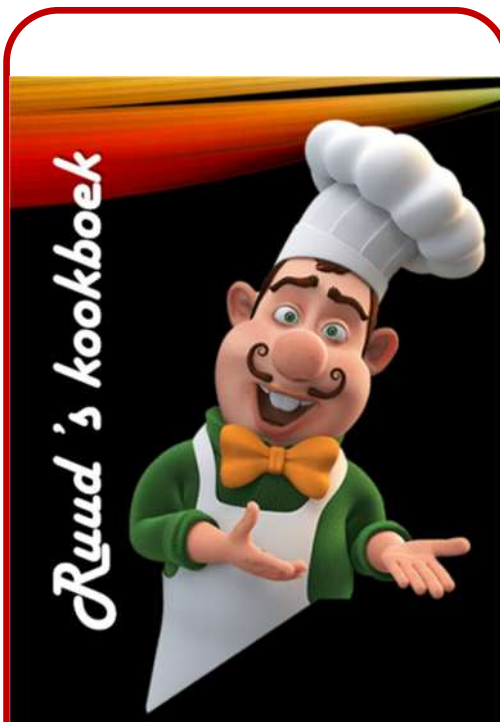
½ l bier, blond
100 g boter
2 sn brood (zonder korst)
3 eidooiers
4-5 palingen, kleine - peper
2 preien
1 dl room
1 krp sla - zout
50 g zuring (hoort er ècht bij)

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het hart uit de sla.
Stroop het vel van de palingen.
Snijd de palingen in stukken van 4 cm.
Reinig de prei.
Snijd de witte stukken van de prei klein.
Smelt 50 g boter in een kookpan.
Laat de stukken prei stoven in de boter zonder dat ze kleuren.
Voeg er na enkele min. het bier, 1 l water en de paling toe aan de prei.
Kruid de paling met peper en zout.
Stoof de paling 20 min. op een matig vuur met deksel.
Haal de paling uit de pan.
Verwijder de graten uit de paling.
Houd de vis in een pot warm.
Giet het kookvocht door een heel fijne zeef.
Houd het kookvocht warm.
Reinig de blaadjes zuring.
Snijd de blaadjes zuring fijn.
Was het hart uit de sla.
Snijd het hart uit de sla fijn.
Smelt de rest van de boter.
Voeg de zuring, sla en de verkrumelde sneetjes brood toe aan de boter.
Kruid het zuringmengsel met peper.
Roer het zuringmengsel goed met een houten lepel.
Roer beetje bij beetje het kookvocht door het zuringmengsel op een heel zacht vuur.
Klop de eidooiers los.
Voeg al roerend een klein beetje kookvocht toe.
Voeg de eidooiers, room en de paling toe goed roerend aan het zuringmengsel.
Controleer of de soep genoeg is gekruid.
Dien de soep zeer warm op.

Pasta al uovo al salmone – Eierpasta met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Nvn.nl

Ingrediënten

3 el crème fraîche
15 g dille, verse
50 g kaas, Parmezaanse
1 el olie, olijf-
½ paprika, rode
150 g pasta all uovo
(eierpasta)
200 g zalm, rauwe

Bereiding.

Een supersimpel en snel te maken gerecht voor de niet-feestdagen; als je even geen tijd en/of zin hebt om lang in de keuken te staan en toch iets lekkers op tafel wilt zetten.

*Ook als er ineens een stel onverwachte, maar uiteraard heel welkome gasten voor de deur staan is dit recept heel handig.
Want ook vrienden zijn er dol op.....*

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing in ruim water.

Stoom de zalm gaar (in een stoomoven of in een stoommandje) of pocheer de zalm in een natriumarme (vis)bouillon gaar (vocht net tegen de kook aanhouden, zalm is in 10 min. gaar).

Snijd de zalm in kleine stukjes.

Snijd de rode paprika in kleine stukjes en fruit deze even in de olijfolie.

Rasp de kaas en knip de dille.

Giet de pasta af.

Bewaar hierbij een klein gedeelte vocht.

Meng de zalm, de paprikastukjes, de kaas en de dille door de pasta.

Voeg naar smaak crème fraîche en voor de smeugheid een lepel kookvocht toe.

Bereidingstijd: 15-20 min.

Calcium: 519 mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: 33 g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: 353 mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Pasta met tonijnsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

200 g artisjokken
1 el olie
200 g penne, volkoren of macaroni
1 kpt saus, tomaten-
1 sjalot of ui, kleine
1 blk tonijn, op water (naturel)

Bereidingstijd: 15-30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 570
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de penne in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Laat de artisjokken uitlekken en snijd ze in vieren. Giet de tonijn af en verdeel de vis in stukjes. Verwarm de olie en fruit hierin de sjalot glazig. Roerbak de artisjokken even mee. Voeg de tonijn en de pastasaus toe en warm dit goed door. Schep de saus door de gare pasta.

Tip:

Lekker met gestoofde courgette.

Pastasalade met vis.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ned. Hartstichting

Ingrediënten

1 el azijn, rode wijn
250 g broccoli
1 el citroensap
100 g pasta, volkoren
(bijv. elleboogjes, penne
of fusilli)
- peper 200 g
kabeljauw- of
koolvisfilet (diepvries)
2 el olie
1 snf zout

Dressing:

1 el augurken,
fijngehakt
1 el fritessaus (25%
olie)
1 tl honing, vloeibare
2 el tuinkruiden
(bieslook, dille of
dragon), fijngeknipte
2 el yoghurt, magere

Bereiding.

Kook de pasta.

Spoel de pasta af met koud water en laat deze goed uitlekken.

Pocheer (dit wil zeggen, houd het water net tegen de kook aan) de licht ontdooide visfilet in 5-7 min. gaar in water met iets zout.

De vis is gaar als het visvlees wit en stevig is.

Laat de gare vis uitlekken en besprenkel deze met het citroensap en de helft van de olie.

Maak de broccoli schoon, verdeel de groente in roosjes en schil eventueel het onderste gedeelte van de stengels.

Snijdt dikke stengels in stukjes en doe deze onderin de pan.

Kook de broccoli 4-6 min.

De groente moet knapperig blijven.

Giet de broccoli af en breng de groente op smaak met de rest van de olie, de (rode wijn)azijn, peper en weinig zout.

Laat de broccoli afkoelen.

Meng de pasta met de broccoli en rangschik dit mengsel in of op een schaal.

Verdeel de vis over de pasta.

Maak de dressing door de ingrediënten te vermengen en schenk deze over de salade.

Garneer met een takje van het gebruikte tuinkruid en met parten of schijfjes citroen of limoen.

Tips:

Lekker met geroosterd (bruin)brood.

Vervang de broccoli eens door 250 g courgette.

Vervang de visfilet eens door 150 g gekookte ossentong (vleeswaar) of 150 g gaar kippenvlees.

Ingrediënten (vervolg)

Garnering:

4 citroenen òf limoenen
1 tk tuinkruiden

**Bereidingstijd: 25 min. +
afkoelen**

Calcium: - mg

Energie kJ: 885

Energie Kcal: 210

Eiwit: 14 g

Koolhydraten: 22 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

Onverzadigd vet: 5 g

Verzadigd vet: 1 g

Vezels: - g

Zout: - g

Pesto zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: WorldCook.net

Ingrediënten

- olie, olijf-
4 el paneermeel
2 el pesto
2 el slagroom
4 zalmfilets

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de pesto en de slagroom door elkaar.
Haal de zalmfilets met beide kanten door de paneermeel.
Bak ze in wat olijfolie 5 min. aan één kant, draai ze om.
Schep het pestomengsel op de vis; bak de filets nu nog 12 min. zachtjes.

Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 avocado's
4 broodjes, tijger-
1 ei
300 g garnalen, wok-
1 komkommer
15 g koriander
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
40 g paneermeel
1 peper, rode
300 g zalmfilet, verse
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de rode peper in lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn.

Snijd de wok-garnalen en verse zalmfilet ook helemaal fijn.

Meng in een grote kom de wok-garnalen, zalm, de helft van de Spaanse rode peper, het ei en paneermeel.

Voeg ook een snuf zout toe en maak 4 burgers van het mengsel.

Bak de burgers in een scheut olijfolie in ca. 10 min. gaar, draai de burgers af en toe om.

Snijd intussen de koriander fijn.

Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit af en snijd in kleine blokjes.

Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlees eruit en snijd ook in kleine blokjes.

Halveer de limoen en pers uit.

Meng de mango met de avocado en de rest van de rode peper, koriander en het limoensap.

Halveer de tijgerbroodjes.

Snijd de komkommer in dunne linten met een dunschiller of kaasschaaf.

Beleg de broodjes met de komkommerlinten, de zalm-gambaburger en de avocado-mangosalsa.

Poké bowl met zalm en avocado.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

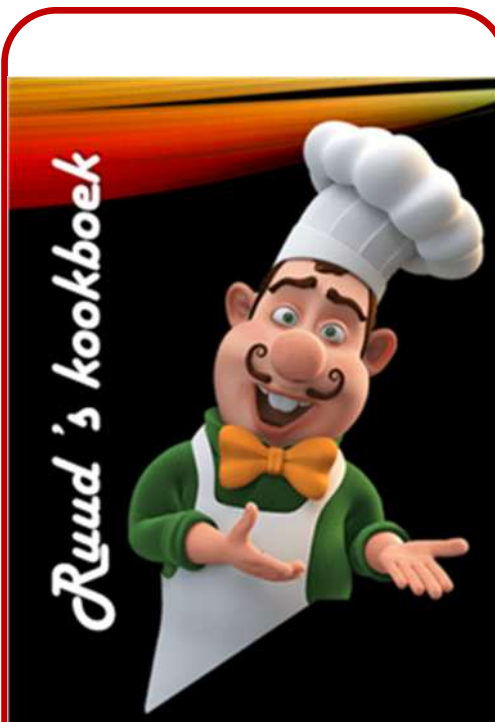
½ avocado, in plakken
1 el azijn, witte wijn-
1 el mayonaise
1 el olie, zonnebloem-
65 g rijst, witte
2 el sojasaus
1 ui, lente-/bos-, in ringetjes
100 g wortels, geraspt
1 zalmfilet

Bereiding.

Kook de rijst.
Bestrijk de zalm rondom met olie.
Verhit intussen een grillpan en grill hierin de zalm in ca. 4 min. rondom goudbruin (de zalm mag nog een beetje roze van binnen zijn).
Meng de sojasaus, mayonaise en azijn tot een dressing.
Spoel de rijst, zodra hij gaar is, even af onder koud water.
Laat goed uitlekken en schep de rijst in een kom.
Snijd de zalm in plakken.
Verdeel de zalm, wortel, avocado en bosui over de rijst.
Besprenkel naar smaak met de dressing.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 880
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 53 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Risotto met rucola en zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

20 g boter
720 ml bouillon,
tuinkruiden- (tablet)
1 citroen
30 g kaas, Parmezaanse
1½ tl knoflookpuree
- peper
1 pk rijst, risotto-
(Lassie)
125 g rucola
200 g zalm, gerookte
1 ui

Bereiding.

Snipper de ui.
Pers de citroen uit.
Snijd de zalm in reepjes.
Rasp de kaas.
Smelt de boter in een ruime pan.
Fruit de ui met de knoflook al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg de risotto toe.
Bak de korrels tot ze glazig zien.
Voeg de bouillon toe.
Breid de risotto volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de rucola met een heel scherp mes in stukjes.
Neem de pan van het vuur.
Schep er de rucola, het citroensap, de zalm en peper naar smaak door.
Laat de rijst nog 5 min. nagaren.
Bestrooi de rijst met de kaas.
Serveer direct.

Tip:

Lekker met doperwtjes met fijngesneden basilicum.

Wijntip:

Macon-Village, droge witte wijn, Frankrijk.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1745
Energie kcal: 415
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Romige zuurkoolschotel met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige, geschild
150 ml melk
4 el olie, olijf-
3 el paneermeel
½ el paprikapoeder
- peper, zwarte, versgemalen
125 ml room, zure
½ el tijm, gedroogde
1 ui, grote
500 g zalmfilet, verse, in grote stukken
- zout
500 g zuurkool, wijn-, uitgelekt

Bereiding.

Snijd de aardappelen in stukken en kook ze in weinig water met zout in 20 min. gaar.
Verhit 1 el olijfolie in een hapjespan en fruit de ui in 2-3 min. zachtjes glazig.
Schep de paprikapoeder, zuurkool, zure room, tijm en peper naar smaak erdoor.
Schenk er 100 ml water bij en smoor de zuurkool 15 min.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Voeg de melk en 2 el olijfolie toe en roer alles tot een smeuge puree.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel de zuurkool in een ingevette lage ovenschaal.
Kruid de stukken zalm met zout en peper en leg ze op de zuurkool.
Strijk de puree erover uit en strooi het paneermeel erover.
Druppel er nog wat olijfolie over en laat de zuurkoolschotel in de oven in 25-30 min. goudbruin en gaar worden.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roodbaarsfilet met walnotenolie en kruiden-tapenade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

- kruidentapenade, een portie
- olie, walnoten-, enkele eetlepels
- peper
- margarine, vloeibare
- 4 roodbaarsfilets à 150 g
- zout

Voor de kruiden-tapenade met walnotenolie:

- 1 bs basilicum, verse
- 1 bs bieslook, verse
- 2 el kappertjes
- olie van de zongedroogde tomaatjes, enkele eetlepels

Bereiding.

Maak ruim voor de maaltijd de tapenade en laat de smaken goed doortrekken.

Bestrooi de roodbaarsfilets met wat zout en peper.
Verhit enkele eetlepels vloeibare margarine in een koekenpan met antiaanbaklaag.
Bak de visfilets goudbruin (3 min. aan elke kant).

Neem de vis meteen uit de pan (anders wordt hij droog) en schenk over elke filet een klein scheutje walnotenolie.

Serveer de vis met de kruiden-tapenade.

Kruiden-tapenade.

Hak alle ingrediënten vanaf de olijven tot en met de peterselie fijn.

Maak de tapenade stevig op smaak met de peper en gelijke hoeveelheden van de twee soorten olie.

Het mengsel mag behoorlijk wat olie bevatten.

Tips:

Kun je één van de kruiden niet in verse vorm vinden, koop dan diepvrieskruiden.

Vind je ook geen diepvrieskruiden, laat die soort kruiden dan weg (gedroogde kruiden smaken niet lekker in de tapenade).

Een restje tapenade kun je een paar dagen bewaren in de koelkast.

Serveer de tapenade op boerenbrood, op toast of bij grissini (Italiaanse soepstengels).

- olie, walnoten-, enkele
eetlepels
150 g olijven, zwarte,
ontpitte
- peper, zwarte, vers-
gemalen

**Voor de kruiden-
tapenade met
Walnotenolie (vervolg):**

1 bs peterselie, verse
6 tk tijm, verse
6 tomaatjes, zon-
gedroogde (in olie)

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

Rösti met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ zk Aviko Rösti Original
½ bk crème fraîche (à 125 ml)
75 g kaas, pizza- (zk à 150 g)
2 el olie, olijf-, met basilicum
- peper, versgemalen
3 uitjes, bos-
200 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Snijd de zalm in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de rösti al omscheppend ca. 2 min.
Haal de rösti van het vuur.
Scheep er de zalm, bosuiringetjes en zout en peper naar smaak door.
Vet een lage ovenschaal in.
Scheep het röstimenssel erin.
Strijk de crème fraîche erover uit.
Strooi de pizzakaas erover uit.
Schuif de schaal ca. 15 cm onder hete grill.
Laat het gerecht in ca. 5 min. goudbruin en gaar worden.

Tip:

Serveren met een Griekse salade.



Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1005
Eiwit: 42 g
Groente: - g
Koolhydraten: 55 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 67 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

½ citroen
1 ei
100 g garnalen,
Hollandse
1 tl mosterd
1 el olie, olijf-
1 snf peper
1 zk sla, gemengde
2 tomaten
½ ui
100 g zalm, gerookte

Bereiding.

De combinatie van Hollandse garnalen en gerookte zalmfilet blijft een klassieker, maar dat is ook niet zo vreemd. Het geeft een heerlijke smaaksensatie, die zowel geschikt is voor een heerlijke lunch als een uitgebreid diner.

Kook het ei zo'n 7-8 min. tot het eigeel gestold is.

Pers in de tussentijd de halve citroen uit en voeg bij het citroensap wat peper, de mosterd en de olijfolie.

Mix het geheel goed tot er een gladde dressing ontstaat.

Snijd daarna de halve ui en de tomaten in blokjes en de zalm in reepjes.

Doe de gemende sla in een kom en voeg de ui en tomaat hierbij.

Meng het geheel goed door.

Snijd daarna het gekookte ei in plakjes en voeg dit samen met de gerookte zalm en de Hollandse garnalen toe aan de salade.

Maak de salade af door de dressing eroverheen te sprenkelen.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 545

Eiwit: 48 g

Koolhydraten: 32 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 25 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Sardien goreng.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Marine
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

3 eieren
- olie
- peper
- sambal
1-2 bs sardines,
gerookte
- selderie, handjevol,
fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Kluts de eieren.
Maak een mengsel van de geklutste eieren,
fijngesneden selderie, zout, peper en sambal
naar smaak.
Doe de sprotjes in het mengsel.
Meng het geheel goed door elkaar.
Bak ze dan in hete olie iets bruin.

Tip:

Heerlijk bij witte rijst, nasi- of bami goreng.

Schelp met zalmzalade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 bl asperges
¼ el bieslook
½ el dille
2 eieren, hardgekookt
¼ komkommer
4 el mayonaise
1 tl mosterd
- peper
- sla
2 el yoghurt
200 g zalm, gerookt
- zout, aroma

Bereiding.

Bekleed 4 schelpen of schoteltjes met blaadjes sla.
Schik in elke schelp enkele asperges.
Klop de mayonaise, yoghurt, mosterd, fijngesneden dille en fijngeknipte bieslook goed door elkaar.
Leg een schepje ervan naast de asperges.
Schik er plakjes ei bij.
Bestrooi met aromazout.
Schik er plakjes komkommer bij.
Snijd de zalm in kleine stukje.
Leg bergjes zalm naast het ei.
Garneer de zalm met een takje dille.
Strooi wat versgemalen peper over het geheel.

Tip:

Lekker met toast en boter.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Schelvislever met mosterdsaus.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slang
Bron: GratisRecept.nl

Ingrediënten

4 sn brood, rogge-
2 el citroensap
3 el mosterd, Dijon-
1 mp peper,
versgemalen
200 g schelvislever
1 dl wijn, witte, droge
1 mp zout

Bereiding.

Was de schelvislever in ruim koud water.
Verwijder eventuele adertjes aan de
Buitenkant van de schelvislever.
Breng een pan water met zout tegen de kook
aan.
Pocheer de lever in het water 5 min. op laag
vuur.
Roer voor de mosterdsaus de mosterd,
citroensap en wijn door elkaar.
Serveer de lever met de mosterdsaus op het
roggebrood.
Strooi een snuffje peper over de lever.

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

Scrocchi met sardines in tomatensaus.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

110 g sardines, in tomatensaus
100 g toast, met zeezout (Scrocchi)

Bereidingstijd: 5 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,3 g

Bereiding.

Snijd de sardines in tomatensaus in hapbare stukjes.
Serveer ze op/met de Scrocchi toastjes.

Sprotjes aan het spit.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tournedos.nl

Ingrediënten

6 el bloem
2 citroenen, sap van
- olie, olijf-
1 tl peper
1 kg sprot, gerookt of gestoomd
2 tl zout

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

Bereiding.

Snijd van de sprotjes de kop en een reepje langs de buik weg.
Maak de sprotjes inwendig schoon.
Verwijder desgewenst ook de graat uit de sprotjes.
Druppel in de binnenkant van de sprotjes wat citroensap.
Meng de bloem met zout en peper.
Wentel de visjes door de bloem.
Rijg de sprotjes aan de pennen.
Bestrijk de rug en buik van de sprotjes met olie.
Rooster de sprotjes onder geregeld keren mooi van kleur.

Stoere sardines.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Stank
Bron: Lifestyle

Ingrediënten

8 laurierblaadjes
2½ el olie, olijf-
2 tl paprikapoeder
8 sardines, geschubde
met kop
2 sinaasappels
- zout, zee-

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers 1 sinaasappel uit.
Boen de andere sinaasappel schoon.
Snijd de sinaasappel in dunne plakken.
Halveer de dunne plakken sinaasappel.
Snijd de sardines tot de staart open.
Verwijder de ingewanden uit de sardines (de visboer wil dat ook voor u doen).
Spoel de sardines schoon onder stromend water.
Dep de sardines droog met keukenpapier.
Leg elke sardine opengeklapt met het vel naar boven op het werkblad.
Druk de vissen plat.
Knip de graat vlak bij de start af.
Verwijder de kleine graatjes uit het visvlees.
Bestrooi de vissen van binnen met zout.
Vouw de vissen weer dicht.
Steek in elke vis 2 gehalveerde plakjes sinaasappel en 1 laurierblad.
Meng de olie met de paprikapoeder.
Bestrijk de vissen met het oliemengsel.
Rooster de vissen op een gloeiende BBQ in 4 min. per kant bruin en gaar.
Neem de vissen van het rooster.
Druppel sinaasappelsap over de geroosterde sardines.

Tip:

Lekker met stokbrood en een komkommersalade met een dressing van sesamolie, sinaasappelsap, vers korianderblad, peper en zout naar smaak en bestrooid met geroosterd sesamzaad.

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 glazig, 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

Sushi in een glaasje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

2 dl azijn, rijst-
- gember, ingemaakte
6 vel nori
2 gls rijst
- sojasaus
1 el suiker, kristal-, fijne
120 g tonijn
- wasabi
120 g zalm
1 tl zout

Bereidingstijd: 40 min.
Koeltijd: 60 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.

Kook de rijst in 2½ glas water tot dat het water is opgenomen.

Meng azijn, suiker en zout in een pan.

Verwarm de zijn langzaam zodat de suiker is oplost.

Schenk het azijnmengsel op de rijst.

Meng het azijnmengsel voorzichtig door de rijst.

Laat de rijst lauw worden.

Snij tonijn en zalm in kleine, niet te dikke reepjes.

Zet de vis koel weg.

Leg een vel aluminiumfolie op tafel.

Maak de nori vochtig.

Stapel de nori, met de gladde kant naar beneden, op elkaar.

Teken met behulp van een rond glaasje met een scherp mesje de contouren van twee cirkels op de nori en knip ze uit.

Vul de glaasjes met afwisselend schijfjes nori, rijst (goed aangedrukt), zalm en tonijn.

Zet de glaasjes tot het opdienen koel weg.

Serveer er sojasaus, wasabi en/of ingemaakte gember bij.

Talbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Krabbetje.be

Ingrediënten

- bloem
- boter
- olie, olijf-
- peper
3 sjalotjes
250 g spekblokjes
1 kg spruiten
4 st tarbot (à 200 g)
- zout

Voor de mosterdsaus:

250 g boter
2 eierdooiers
1 kl mosterd
- peper
2 el wijn, witte
- zout

kl = koffielepel

Bereiding.

Kook de spruitjes beetgaar in gezouten water en laat ze schrikken onder koud water voor een frisgroene kleur.

Haal de tarbotmoten lichtjes door de bloem. Bak ze gaar in wat boter en olijfolie en houd ze warm.

Verwijder het vet uit de pan en bak de spekblokjes krokant.

Doe er een klontje boter en de spruitjes bij. Laat alles even stoven en breng op smaak met peper en zout.

Saus:

Smelt de boter.

Schep het schuim er af en verwijder het bezinksel.

Klop de eierdooiers met de witte wijn, peper en zout op tot schuim.

Meng er geleidelijk de geklaarde boter door. Meng er de mosterd. door.

Leg de tarbotmoten centraal op het bord.

Schik de spruitjes langs beide kanten.

Lepel de saus over de vis.

Tip:

Serveer met duchesse- of natuuraardappelen.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Tapasbordje.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets
1 citroen
1 pt kappertjes
1 el olie, olijf-
1 pk Pan Tostado (=
toast)
- peper
4 tomaten, tros-, kleine
1 tomaat, vlees-, zeer
rijpe
1 blk tonijn, naturel
2 uitjes, rode, kleine
- zout

Bereiding.

Halveer de vleestomaat.
Schep het vruchtvlees uit de vleestomaat.
Druk het vruchtvlees met 1 el olijfolie tot
puree.
Bestrijk een deel van de toast met de
tomatenpuree.
Snijd de kleine tomaatjes in plakjes.
Snijd de uien in ringen.
Druk de uienringen uiteen.
Beleg de ½ van de toast met plakjes tomaat en
wat uienringen en schik er kruislings 2
ansjovisfilets op.
Snijd een dun plakje citroen af.
Snijd het citroenplakje in puntjes.
Garneer de toast met de citroenpuntjes.
Beleg de andere ½ van de toast met een flinke
schep tonijn en 1 tl kappertjes.
Strooi wat paprikapoeder over de tonijn.

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

Tartaar van 2 soorten zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 tl olie, sesam-
8 radijsjes
1 bkj rucolacress
2 tl sesamzaad (zwart)
175 g sojabonen (bakje)
1 tl sojasaus
1 el sushigember (potje
190 g)
100 g zalm, gerookte
150 g zalm, verse
125 g zeewiersalade
(bakje)

Lactosevrij

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 7 g
Suiker: - g
Natrium: 680 mg
Vet: 12 g
Onverzadigd: 10 g
Vezels: 4 g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de verse zalm in dunne plakken.
Snijd de plakken in repen en snijd de repen zo
fijn mogelijk.
Meng de zalm met het sesamzaad, de sesamolie
en sojasaus.
Snijd de gerookte zalm in repen en snijd de
repen zo fijn mogelijk.
Snijd de gember fijn en meng deze door de
gerookte zalm.
Snijd de radijs in plakjes.
Verdeel de verse-zalmtartaar over de glazen en
druk aan.
Leg de radijsjes in een laag op de zalm.
Verdeel de zeewiersalade en gerookte-
zalmtartaar erover en druk aan.
Verdeel de sojabonen erover en garneer met de
rucolacress.
Serveer direct.

Bereidingstip:

Je kunt beide soorten zalmtartaar 6 uur van
tevorens maken en afgedekt in de koelkast
bewaren.
De radijsjes kun je ook alvast snijden en
afgedekt in de koelkast bewaren.

Tip:

Lekker met tzar caviar (imitatiekaviaar, potje
50 g).

Terrine met zalm en paling in dille-mosterdsaus.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Buitenleven

Ingrediënten

- brood, wit-, geroosterd
- dille, takjes
- dille-mosterdsaus
2 bl gelatine, witte
1 el mosterd, Franse
100 g paling, gerookte
75 ml room, slag-
200 g roomkaas, verse
200 g zalmfilet,
gerookte

Bereidingstijd: 15 min.
Opstijftijd: 240 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vet een 20 cm. lange cakevorm in.
Bekleed de cakevorm met plasticfolie.
Verdeel 1/3 van de zalm over de bodem.
Laat de gelatine 5 min. weken in een kom met ruim koud water.
Snijd de paling in stukjes.
Meng de roomkaas en de mosterd tot een glad mengsel.
Roer de palingstukjes door het mengsel.
Verhit in een steelpan 1 el. water.
Knijp de gelatine goed uit.
Haal de steelpan van het vuur.
Los de gelatine op in het hete water.
Voeg de opgeloste gelatine al roerend door het roomkaasmengsel.
Klop in een kom de slagroom bijna stijf.
Scheep de slagroom door het roomkaasmengsel.
Scheep de 1/2 van het roomkaasmengsel in de vorm.
Verdeel de 1/2 van de resterende zalm over het roomkaasmengsel.
Scheep de rest van het roomkaasmengsel op de zalm.
Verdeel de resterende zalm over het roomkaasmengsel.
Laat het gerecht afgedekt ca. 4 uur in de ijskast opstijven.
Keer de terrine op een plank.
Verwijder de folie.
Verdeel het gerecht in 4 gelijke delen.
Serveer het gerecht met geroosterd witbrood (zonder korst) en dille.
Serveer er de dille-mosterdsaus bij.

'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2002-12

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
1-2 el citroensap
1 bk garnalen, cocktail-
(125 g)
2 tn knoflook
- peper
2-3 el sojasaus, Japanse
1 bk tuinkers
1 venkel
1 pt visfond (380 ml)
1 dl wijn, droge witte
1 zalmhaasje, Schots
- zout

Bereiding.

Snijd de venkel en bleekselderij in grove stukken.
Pel en halveer de knoflook.
Leg de venkel, bleekselderij en knoflook in soeppan.
Schenk er de wijn, fond en 4 dl water bij. Breng het geheel zachtjes aan de kook.
Laat de bouillon afgedekt ca. 20 min. trekken.
Zeef de bouillon boven een andere grote pan (de groenten worden niet meer gebruikt).
Breng de bouillon op smaak met zout, peper, sojasaus en eventueel wat citroensap.
Laat de bouillon snel afkoelen en bewaar de bouillon tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Verwarm de bouillon opnieuw.
Snijd de garnalen in kleine stukjes en de zalm in kleine blokjes.
Knip de tuinkers af en meng de tuinkers met garnalen en zalm.
Verdeel de visgarnituur over vier diepe borden.
Schenk de hete bouillon in een theepot.
Serveer de borden.
Schenk aan tafel de bouillon over de visgarnituur.

Bereidingstijd: 10 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 3 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Torentje van ei en zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Top

Ingrediënten

4 eieren
4 el mayonaise
½ el mosterd
- peper
8 el yoghurt
200 g zalmfilet,
gerookte
- zout

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

Bereiding.



1
Breng water aan de kook met de eieren erin. Kook ze 8 minuten.



2
Spoel de eieren af onder koud water. Pel de eieren.



3
Snijd de eieren met een eiersnijder of een mesje in plakjes.



4
Snijd de zalm in stukjes, net zo groot als een plakje ei.



5
Doe de yoghurt, mayonaise en mosterd in een kommetje



6
Roer het tot een sausje. Breng op smaak met peper en zout.



7
Bouw op elk bord een torentje van ei en zalm.



8
Verdeel de saus over de torentjes.

Tips:

Gebruik in plaats van zalm eens plakjes kipfilet.
Vervang de mosterdsaus eens door een ander sausje.
Doe bijv. wat dille door de yoghurt en mayonaise.

Verfijnde zalmrolletjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

4 eieren
3 el kaas, geraspte (30+)
200 g kwark, (0% vet)
- peper
5 bld sla
150 g spinazie, blad- (diepvries)
2 gls water, mineraal-
180 g zalm, gerookt

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Roer de eieren schuimig en kruid ze met peper
Giet de eieren in een met bakvel bekleed bakblik.
Ontdooi de spinazie.
Laat de spinazie uitlekken en druk ze goed uit.
Leg de spinazie op de ei-massa.
Bestrooi de spinazie met de geraspte kaas en bak het geheel ca. 10 min. in de voorverwarmde oven.
Laat het geheel afkoelen.
Roer de kwark met het mineraalwater glad, bestrijk het ei-spinazieblok ermee en leg er de zalm in plakjes overheen.
Rol het geheel op, wikkel het in huishoudfolie en zet ca. 30 min. in de koelkast.
Snijd de zalmrol in 16 plakjes en schik ze op slablaadjes.

Vis à la wok.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ****
~~Snel / Slang~~
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

350 g aardappelblokjes, panklare
1 aubergine, in blokjes
400 g baarsfilet, Victoria-, in grove stukken (ca. 3 cm)
1 courgette, in blokjes
- kruiden, Provençaalse
2 el olie, olijf-
250 g rucola-mix
400 g zalmforel, gefileerde, in grove stukken (ca. 3 cm)

Bereiding.

Kook de aardappelblokjes en laat ze afkoelen. Laat in een wok de olijfolie warm worden. Bak hierin de stukken vis al omscheppend aan. Voeg vervolgens alle groenteblokjes toe en laat ze omscheppend beetgaar worden. Voeg de aardappelblokjes toe en schep alles nog even om. Strooi er flink wat kruiden over. Verdeel de rucola-mix over 4 borden. Verdeel, zodra de vis gaar is, het gerecht op de salade.

Tip:

Serveer met een lichte vissoep en eventueel met een tomatensalade.

Bereidingstijd: 10-20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Viscurry met gember en koriander.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: TeamOnAMission

Ingrediënten

2 el chilisaus, zoete
1 cm gemberwortel, verse, geraspt
600 g kabeljauwfilet
1 tn knoflook
½ tl komijn, gemalen (djinten)
15 g koriander, verse, grof gehakt
1 el limoensap
200 ml melk, kokos-
3 el olie, zonnebloem-
2 pepers, rode, van zaadjes ontdaan
2 sjalotten
1-2 el vissaus, Thaise

Bereiding.

Maal in een keukenmachine de sjalot, rode peper, knoflook, gember, koriander, komijn, chilisaus en limoensap tot een grove pasta of snijd de ingrediënten fijn en wrijf ze in een vijzel tot grove pasta.
Bak de currypasta 4 min. zachtjes in de olie in een wok of hapjespan.
Roer de kokosmelk erdoor en laat 1 min. mee warmen.
Breng de curry op smaak met vissaus.
Snijd de kabeljauw in 4 gelijke stukken en leg ze in de currysous.
Laat de vis in 5-6 min. gaar worden (halverwege voorzichtig draaien).

Tip:

Serveer de viscurry met witte rijst en Chinese kool.

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 265
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 9 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Vispannetje met roodbaars en kerrie.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Krabbetje.be

Ingrediënten

- bieslook
40 g bloem
35 g boter
1 mp gemberpoeder
1 el kerrie
1 tn knoflook
1 paprika, rode
- peper
600 g roodbaarsfilet
2½ dl room
1 ui
8 uitjes, lente-
5 dl visfumet
- zout

Bereiding.

Spoel de roodbaarsfilets, dep ze droog, controleer ze op graatjes en snijd ze in grote dobbelstenen.
Meng de kerrie met het gemberpoeder en bestrooi hiermee de stukken roodbaars.
Pel de ui en snijd hem fijn.
Pers de knoflook.
Stoof de ui en de knoflook in de boter even aan.
Bestrooi het uienmengsel daarna met bloem.
Voeg de visfumet samen met de room toe.
Breng het aan de kook en laat het wat inkoken op een zacht vuurtje.
Maak de lente-uitjes en de rode paprika schoon en snijd ze fijn.
Voeg beide ingrediënten aan de saus toe.
Laat alles nog 5 min. doorkoken.
Voeg op het einde van de bereiding de stukken vis toe.
Roer de saus goed om.
Laat het geheel nog 4 min. sudderen op een zacht vuurtje.
Breng de vis op smaak met peper, zout en eventueel kerrie.
Serveer de vis op voorverwarmde borden en garneer met steeltjes bieslook.

Tip:

U kunt dit gerecht als voorgerecht serveren of als hoofdgerecht met rijst of pasta.

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

Vissticks in bladerdeeg (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerweb.nl

Ingrediënten

10 pl bladerdeeg
1 ei
20 el heksenkaas, rode
10 vissticks

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de plakken bladerdeeg doormidden.
Leg een halve visstick op het bladerdeeg.
Doe een schep rode heksenkaas op de vissticks.
Vouw het bladerdeeg dicht zodat de vis bedekt is.

Herhaal dit totdat alle bladerdeeg en vissticks gebruikt zijn.

Klop het ei en bedek de bladerdeeg-pakketjes met het ei.

Bak de hapjes in 10 min. op 200°C in de Airfryer.



Vistrio.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

- dille, gedroogde
4 st forel, gerookte
4 sch heilbot, gerookte
1 pt saus, mierikswortel-
2 tomaatjes, Kerst-
2 bs tuinkers
4 sch zalm, gerookte
1 ui, gesnipperd

Bereiding.

Schik op elk bord een stukje gerookte zalm, heilbot en forel.
Garneer met een half kerstomaatje, een plukje tuinkers en een schepje mierikswortelsaus.
Leg op de vis wat gesnipperde ui.
Strooi er nog wat dille overheen.

Tips:

Geef er een warme toast bij.
Opgelet: de mierikswortelsaus is behoorlijk pikant! U kunt de saus wat verzachten door er wat sojaroomb of mayonaise door te mengen.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Witte vis met prei en kerrieroom.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: TijdVoorVis.nl

Ingrediënten

1 el citroensap
125 ml crème fraîche, light
50 g kaas, 30+, geraspt
½ el kerriepoeder
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, versgemalen
2 preien, in dunne ringetjes
300 g visfilet, witte, stevige (diepvries)

Bereiding.

Dit heerlijke ovengerecht kunt u met verschillende witte vissoorten maken, zoals koolvis, pangasius, kabeljauw of tilapia. Kijk zelf in de winkel welke vissoort op dat moment het voordeligst is.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de prei al omscheppend in ongeveer 4 min. beetgaar.

Roer de helft van het kerriepoeder en peper naar smaak erdoor.

Vet een ovenschaal in en verdeel $\frac{3}{4}$ van de prei over de bodem.

Wrijf de visfilet in met peper en citroensap en leg de filet op de prei.

Meng de crème fraîche met de rest van het kerriepoeder en de prei.

Voeg wat peper toe en strijk de kerrieroom over de vis uit.

Strooi de kaas erover.

Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de kabeljauw in 15-20 min. gaar worden en licht kleuren.

Tip:

Lekker met aardappelpuree of rijst.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 428

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 29 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 11,5 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Wokrolls met groenten en surimi.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

3 el bieslook, fijngeknipt
3 el olie, wok-
2 zk roerbakgroenten, Chinese
8 el saus, wok- (Five Spice – Conimex)
200 g surimisticks
100 g taugé
6 el uitjes, gefruite
1 pk wokrolls (Conimex)

Bereiding.

Verdeel de surimi in stukjes.
Verhit de wokolie.
Roerbak de roerbakgroenten al omscheppend beetgaar.
Roerbak de taugé kort mee.
Voeg de surimi en de woksaus toe.
Scheep alles goed om.
Verwarm de wokrolls volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel het groentemengsel over de wokrolls.
Strooi er de uitjes en de bieslook over.
Rol ze op.
Serveer ze direct.

Wijntip:

Andes Peaks, Chardonnay, droog.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2080
Energie kcal: 495
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 65 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wraps met gerookte zalm en wasabi-mayonaise.



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

Ingrediënten

5-6 el mayonaise
100 g rucola
2 ds tuinkers
8 wraps of tarwetortillas
400 g zalm, gerookte, in dunne plakjes
wasabi (naar smaak)

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

Bereiding.

Roer een sausje van de mayonaise en de wasabi.
Wees voorzichtig met de wasabi, want die is behoorlijk pikant.
Proef en pas het sausje aan je smaak aan.
Besmeer elke tortilla met wat wasabi-mayonaise.
Beleg met gerookte zalm, rucola en tuinkers.
Rol de wrap op.
Verpak elke wrap strak in huishoudfolie en leg de wraps een uurtje in de koelkast.
Halveer de wraps met een scherp, glad mes.
Maak een mooi, diagonaal snijvlak.
Serveer de wraps meteen.

Tip:

Wasabi is een Japanse mierikswortelpasta met een groene kleur. Hij smaakt een beetje naar heel sterke mosterd. Wasabi is verkrijgbaar in elke goed gesorteerde supermarkt of in een oosterse winkel.

Zalm de luxe.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: SurinaamsEten.nl

Ingrediënten

- bloem
6 el Faja Lobi Pom (roerbakmix)
3 tn knoflook, verse
- olie
1 peper, Madam Jeanette
4 tk selderij
1 tomaat
1 tl tomatenpuree
½ ui
1 kp water
700 g zalmotten (3 st)
- zout

Bereiding.

Ontdoe de zalm van vel.
Snijd de zalm in blokjes.
Was de blokjes zalm en besmeer ze met bloem.
Verhit een ruime hoeveelheid olie.
Bak hierin de zalm goudbruin.
Haal de blokjes zalm uit de pan.
Verhit 14 el olie.
Fruit hierin de ui, knoflook en peper lichtbruin.
Voeg de tomatenpuree en Pom (roerbakmix) toe.
Scheep het geheel goed door elkaar.
Voeg na enkele min. de zalm en de selderij toe.
Scheep het geheel goed om.
Voeg vervolgens het water toe en laat het geheel 10 min. op laag vuur zachtjes sudderen.
Voeg de laatste 2 min. de in stukjes gesneden tomaat toe.
Voeg zout naar smaak toe.

Tip:

Serveren met Kotomisi rijst en kousenband.

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

Zalm in een potje met crostini.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo.com

Ingrediënten

1 baguette, afbak-
1 el dille
1 tl kappertjes
5 el olie, olijf-
- peper, snufje
1 el wijn, witte, droge
180 g zalm, gerookte
- zout, (zee-), snufje
150 g zuivelspread,
naturel

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

Bereiding.

Pureer in de hakmolen van de staafmixer de zalm fijn.
Scheep 100 g zuivelspread met de wijn, de dille en peper naar smaak erdoor.
Scheep de zalmspread in de potjes of glaasjes en strijk glad.
Verdeel de rest van de zuivelspread erover en strijk weer glad.
Bestrooi met de kappertjes en peper naar smaak.
Bewaar de potjes of glaasjes tot serveren in de koelkast.
Snijd de baguette in dunne sneetjes (afbakken is niet nodig!).
Verhit in een ruime koekenpan steeds een scheut olijfolie en bak de sneetjes brood aan beide kanten goudbruin en krokant.
Bestrooi de crostini met (zee)zout en leg ze op een schaal.
Bak zo alle sneetjes.
Zet de potjes of glaasjes op de borden en leg er de crostini bij.

Zalm met champignons en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

200 g champignons
2 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
1 tl sambal oelek
4 el saus, vis-
400 g spinazie, blad-,
verse
1 el zaad, sesam-
500 g zalmfilet

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de zalm, dep hem droog en snijd hem in repen.
Marineer de vis ca. 10 min. in de vissaus.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Was de spinazie, schud hem droog en verwijder ongerechtigheden.
Verhit de olie en de sesamolie in de wok.
Bak de champignons er kort in, voeg de spinazie toe en laat hem slinken.
Schuif de groente naar de rand van de wok en leg de stukken zalm in het midden.
Bestrooi ze met sesamzaad en bak ze voorzichtig (let er bij het keren op dat de vis niet uit elkaar valt).
Meng tot slot de groente voorzichtig met de vis en breng het geheel op smaak met sambal oelek.

Zalm met krokante Tikka Masala korst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Pagulica

Ingrediënten

2 broden, naan-, naturel
(of met knoflook /
koriander)
100 g cashewnoten,
gezouten
1 dl olie, olijf-
100 g Tikka Masala (van
Pataks)
600 g zalmfilet, zonder
huid

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maal het brood en de noten, samen met de Tikka en de olie in de keukenmachine tot een deegachtige massa.
Verdeel de vis in 4 porties en leg de stukken in een lage ovenschaal.
Dek af met het broodmengsel.
Bak af in 20 min.

Tip:

Serveer er gestoomde paksoi bij.



Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: ca. 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Snel / Slang

Bron: Jumbo

Ingrediënten

25 g boter, room-, ongezoeten
2 tk dille
1 tn knoflook, fijngehakt - kruiden, vis-
2 el olie, olijf-
1 snf peper
100 ml room, slag-
1 sjalot, fijngesnipperd
200 ml visfond of - bouillon
100 ml wijn, witte, droge
150 g winterpeen,
4 zalmfilets, met huid

Bereiding.

Hak de stelen en het blad van de dille fijn; houd steel en blad gescheiden.

Smelt in een (saus-) pan de boter.

Fruit de sjalot 1 min.

Voeg de wijn, dillesteeltjes, visfond en slagroom toe.

Breng aan de kook en laat 10-15 min. inkoken tot 200 ml.

Houd de saus op laag vuur warm.

Schil de winterpeen en snijd in blokjes van ½ cm.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Verhit in een koekenpan 1 el olijfolie.

Bak de wortel en pastinaak 1 min.

Voeg de knoflook toe en bak de groenten in 2-3 min. beetgaar.

Leg de zalm op de huid op de bakplaat.

Bestrijk de vis met de laatste el olijfolie.

Bestrooi de zalm met viskruiden.

Verdeel er de wortel en pastinaak over en bestrooi met peper naar smaak.

Bak de zalm met de groenten in de voorverwarmde oven in 10-12 min. gaar.

Dek de bakplaat (met bakpapier bekleed) na 8 min. af met aluminiumfolie.

Voeg het dilleblad toe aan de saus en mix het geheel met de staafmixer schuimig.

Verdeel de zalmfilets en de groenten over 4 borden en schep de dillesaus over de vis.

Garneer de zalm en groenten eventueel met wat extra dille of kiemgroente.

Tip:

Bak de groenten 1 dag tevoren en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Ook de saus kan 1 dag eerder worden gemaakt.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: ca. 10-12 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zarzuela.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel-/Stank
Bron: Mawi

Ingrediënten

50 g amandelen, ontvelde, gemalen
1 tl citroensap
50 g ham, rauwe, in reepjes gesneden
500 g kabeljauwfilet
4 tn knoflook, uit de knijper
1 laurierblad
250 g mosselen
1 dl olie, olijf-
2 paprika's, rode
½ peper, Spaanse, zonder zaden, fijngesneden
1 tl peper, zwarte, gemalen
500 g schelvisfilet
2 tomaten
2 uien, in ringen gesneden
4 dl wijn, witte, droge

Bereiding.

Bestrooi de vis met wat zout.
Verhit de olie in de paella-pan.
Fruit de ui en de knoflook in de olie lichtgeel.
Snijd de paprika in ringen.
Verwijder de zaadlijsten en zaadjes uit de paprika.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de zaadjes uit de tomaten.
Hak het vruchtvlees van de tomaten fijn.
Laat de paprika, tomaten en Spaanse peper 5 min. met de ui en de knoflook mee fruiten.
Voeg dan de ham, amandelen, laurier, zout en peper toe.
Laat het mengsel inkoken.
Giet er daarna 5 dl water, de wijn en enkele druppels citroensap bij en roer alles goed om.
Voeg de vis toe.
Laat het geheel 8 min. koken.
Voeg de gewassen mosselen toe (geen open exemplaren!) en laat nog 5-6 min. koken.
Serveer de zarzuela in de pan.

Tip:

Deze schotel kan gevarieerd worden met vele vissoorten en schaaldieren, zoals garnalen, tarbot, langoustines, krab en inktvis.

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

Zeebaars gemarineerd in chermoula.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Yotam Ottolenghi,
Recepten.Tegen.
Kanker.nl

Ingrediënten

1 zeebaars (1½ tot 2 kg)
4 aardappelen, stevige, middelgrote
- olie, olijf-
7 tomaten
- zout
- peper, zwarte, versgemalen
1 citroen, ingelegde, grote
100 g olijven, groene, pitloze
100 g olijven, zwarte, pitloze
- citroenpartjes (garnering)

Bereiding.

Ontdoe de zeebaars van schubben, kop en ingewanden (of laat de visboer dit doen).
Snijd de aardappelen in dikke schijfjes (2-3 mm).
Snijd de tomaten in schijfjes van een ½ cm.
Verwijder het vlees van de ingelegde citroen en hak de schil grof.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Doe de ingrediënten voor de chermoula in een kom en meng goed.
Gebruik een scherp mes om de vis aan elke kant 4x in te kerven.
Wrijf de vis in met de chermoula, van binnen en van buiten, en zet hem daarna 1-3 uur in de ijskast.
Blancheer de aardappelschijfjes 3-4 min. in een pan met kokend water.
Giet het water af, spoel de aardappelschijfjes af met koud water, schud ze licht en laat ze drogen.
Pak een braadslee die groot genoeg is voor de vis.
Smeer die in met olijfolie.
Schik de aardappel- en tomaatschijfjes op de bodem, waarbij ze elkaar lichtjes overlappen.
Doe er wat olijfolie, zout en peper over.
Meng de olijven en de stukjes ingelegde citroen.
Leg de vis op het tomaat-aardappelbedje, en vul hem daarna met het olijven-citroenmengsel (als er wat van de vulling uitvalt, is dat niet erg).
Rooster de vis gedurende 45-55 minuten; de braadtijd kan aanzienlijk verschillen afhankelijk van de dikte van de vis, dus begin na een half uur te controleren of de vis gaar is (kerf de vis in tot op de graat, het vlees moet helemaal wit zijn).
Zet de vis direct op tafel als die gaar is.
Doe er wat olijfolie overheen en schik de partjes verse citroen rond de vis.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de chermoula:

- 1 snf chilivlokken, gedroogde**
 - 2 citroenen, sap van**
 - 4 tn knoflook, gekneusd**
 - 1 tl komijn, fijngemalen**
 - 1 bs koriander, fijngehakt**
 - 90 ml olie, olijf-**
 - 1 tl paprikapoeder**
 - 1 ui, rode, kleine, fijngesneden**
 - 1 tl zout**
-

- Vorb. tijd: - min.**
 - Bereidingstijd: 20 min.**
 - Kooktijd: 55 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**
-

Zeebaars in zoutkorst met ratatouille en tartaarsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: John Gerdsen, 24kitchen.nl

Ingrediënten

Voor de zeebaars in zout:

1 citroen
5 eieren
- peper, versgemalen
4 bld salie
4 tk tijm
1 zeebaars (ca. 1 kg)
- zout
2 kg zout, zee-, grof

Voor de ratatouille:

1 courgette
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
2 tn knoflook
- olie, olijf-
4 drp tabasco, rode
1 tk tijm
3 tomaten
300 ml tomatensaus
2 uien, grote
- zout

Bereiding.

Zeebaars in zout:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Droog de binnenwand van de zeebaars met keukenpapier en bestrooi met zout en peper.
Snijd de citroen in plakjes.
Verdeel de kruiden en citroen over de binnenwand.
Leg bakpapier op een bakplaat.
Splits de eieren en kluts het eiwit.
Meng de eiwitten met het grove zout en maak een laagje van ca. 1 cm op bakpapier.
Leg de vis erop en bekleed de vis met de rest van het zout.
Bak de vis ca. 30 min. in de oven.

Ratatouille:

Pel en snijd de uien en knoflook in grove stukken.
Verwarm olijfolie in een pan en fruit de uien en knoflook.
Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in repen.
Snijd de courgette in stukken en bak de paprika's en courgette kort mee.
Breng op smaak met zout, peper en tijm.
Snijd de tomaten in stukjes.
Voeg de tomatensaus, tabasco en tomaten toe en laat op laag vuur ca. 10 min. garen.

Tartaarsaus:

Pel en snipper de ui.
Hak de kappertjes, peterselie en augurk fijn.
Halveer de limoen.
Meng de mayonaise met de ui, kappertjes, peterselie en augurken en breng op smaak met tabasco, limoensap, zout en peper.

Tenslotte:

Sla met de achterkant van je mes of een kleine hamer de zoutkorst los. Serveer de groente en tartaarsaus apart.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de tartaarsaus:

2 augurken
2 el kappertjes
1 limoen
300 ml mayonaise
- peper, versgemalen
½ bs peterselie
2 drp tabasco, rode
1 ui
- zout

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 60 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

Zeebaars met aardpeer en zeekraal.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 kg aardpeer
- boter, room-
1/2 blk bouillon, vis-
2 citroenen
800 g krieltjes
- olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 hv peterselie, verse,
fijngesneden
400 ml room
500 g zeebaarsfilet met
huid (ca. 4 tot 6)
160 g zeekraal
- zout



Zeebaars is een roofvis die de Europese zeeën – waaronder onze Noordzee – onveilig maakt voor tal van kleine vissen, schaaldieren en ongewervelden. Ondanks zijn bescheiden omvang en zijn aanvalslustige karakter is het in de keuken een milde vissoort met fijn wit vlees, dat tamelijk mager is maar toch romig. Dat maakt zeebaars zeer geschikt om te combineren met andere subtiele smaakmakers, zoals in dit recept is gedaan. Het kost ongeveer 1 uur om dit gerecht op tafel te zetten, maar het grootste gedeelte daarvan kun je rustig achterover zitten terwijl de oven z'n werk doet.

Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Was de krieltjes en snijd ze doormidden (de schil kun je laten zitten).
Doe ze in een grote, brede ovenschaal of op een bakplaat, giet er enkele el olijfolie over en doe ze in de oven.
Laat 25 min. staan (schem halverwege even om).
Was de aardperen en snijd ze in ongeveer even grote stukken als de krieltjes (als ze lekker vers zijn, hoef je ze niet te schillen; gebruik anders een dunschiller).
Boen de citroenen schoon en rasp de schil eraf. Haal de zeebaarsfilets uit de koelkast en leg ze op wat keukenpapier om uit te lekken.

Bereiding.

De krieltjes krijgen na 25 min. een beetje een kleurtje (zo niet, laat ze dan nog 10 min. in de oven).
Voeg de aardpeer toe en meng goed door elkaar.
Voeg evt. nog wat olie toe.
Schuif het geheel dan nog 15 min. terug in de oven.
Schem de aardpeer en krieltjes nog een laatste keer om en zet ze terug in de oven.
Verwarm de grillpan alvast voor.
Maak de zeekraal schoon (droge of harde stukjes aan de uiteinden weg snijden).
Doe de room in een steelpannetje, breng het aan de kook en laat het in enkele min. wat inkoken.
Voeg ook de visbouillon toe – of gewoon wat peper en zout.
Haal het pannetje van het vuur en voeg de citroenrasp toe.
Proef en voeg evt. nog wat extra citroensap toe.
Maak de saus af door hem te monteren: klop er enkele blokjes roomboter doorheen, zodat de

Vorb. tijd: - min.
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



saus wat dikker wordt en gaat glanzen. Dep de zeebaars nog een laatste keer droog en leg hem met de velkant naar beneden in de hete grillpan. Laat hem 2-3 min. bakken, zodat er mooie grillstreepjes op de vis komen en het velletje krokant wordt.

Draai de filets voorzichtig om en laat ze nog maximaal 2 min. garen (let op dat je de filets niet te lang in de pan laat).

Laat intussen wat boter smelten in een grote koekenpan en bak de zeekraal op halfhoog vuur enkele min. tot deze beetgaar is.

Haal de aardpeer en de krieltjes uit de oven en verdeel ze over 4 borden.

Leg daar de zeebaarsfilets op en breng het geheel op smaak met flink wat zout en peper.

Strooi er de peterselie over en leg er de zeekraal naast.

Giet de roomsaus aan de andere kant van het bord of dien deze op in een sauskom.

Tips:

Serveer de vis met een volle, droge witte wijn. Het dunne, knapperige velletje van zeebaars is zeer smakelijk en zorgt er bovendien voor dat de filets niet uit elkaar vallen in de pan. Laat het dus beslist zitten.

Als je geen grillpan (of barbecue) hebt, dan kun je de zeebaars ook prima in een koekenpan bakken.

Gebruik dan wat neutrale olie om aanbakken te voorkomen en kerf de huid voorzichtig (ondiep) in om te voorkomen dat-ie omkrult.

Zeebaars is niet de meest algemene vis. Mocht je visboer hem niet hebben, laat je dan niet verleiden om hem te vervangen door een roodbaars. Dat is namelijk een heel andere vissoort, eveneens heerlijk maar veel krachtiger van smaak. Voor dit recept is witvis een veel geschikter alternatief.

Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-
- bouillon, vlees-
1/2 gls kaas,
Parmezaanse
1 kp olie, olijf-
1 1/2 gls rijst, risotto-
1 ui
1 kp wijn, witte
4 zeebaarsfilets

Voor de tomaat-venkelsalade:

1 bs bladpeterselie
4 blk feta
3 el kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
1 kp olie, olijf-
2 tomaten
2 venkels

Bereiding.

Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien circa 2 min.
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de alcohol is vervlogen.
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer de wijn is weggetrokken en roer de bouillon door de rijst.
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie aan beide kanten bruin.

Tomaat-venkelsalade:

Snijdt de venkel in dunne plakken.
Snijdt de tomaten in lange smalle stukken.
Snijdt de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse kaas in kleine stukjes.
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse kaas samen met de olijfolie in een keukenmachine tot het een pesto is.
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een matig vuur totdat deze zacht is.
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar de stukken tomaat op en daarna de feta.
Schenk de pesto erover.
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en roomboter bij de rijst en roer het geheel.
Schep de risotto op vier borden en leg daar de zeebaars op.
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

Vorb. tijd: - min.
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 met koffiemarinade.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: **

Snel / Slangk

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

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:

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.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant **x**perience
Stg.

U ook???

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

Compressed by  PDF24