



Ruud 's Kookboek

Recepten met boter 1 v0.1

Inhoudsopgave.

| | |
|---|---|
| Gegrilde forel met kerrie-sinaasappelboter..... | 3 |
| Gebruikte afkortingen. | 4 |

Gegrilde forel met kerrie-sinaasappelboter.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: NoSalt.nl,
Visrecepten.net,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

100 g boter
4 forellen
1 el kerriepoeder
- olie, olijf- of zonnebloem-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijngehakte
2 sinaasappels
- zout

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

Bereiding.

Spoel de forellen af onder koud stromend water en dep ze droog.
Borstel de sinaasappels af met heet water.
Rasp de schil van 1 sinaasappel en pers de sinaasappel uit.
Meng de kerriepoeder, 1 el sinaasappelrasp, 1 el sinaasappelsap, wat versgemalen peper (en evt. wat zout) door de boter.
Rol het botermengsel in folie en leg dit rolletje 10 min. in de diepvries.
Verwarm de grill voor.
Bestrijk de forellen met olie en kerf ze schuin in.
Verdeel de sinaasappelboter in dunne plakjes en steek ze in de inkepingen van de forellen.
Sprenkel de rest van het sinaasappelsap over de vissen.
Leg de forellen op de bakplaat en zet ze onder de hete grill (afhankelijk van de dikte 3-4 min. per kant.
Serveer de forellen bestrooid met peterselie en gearneerd met sinaasappelpartjes.

Tip:

Lekker met een frisse groene salade.

Gebruikte afkortingen.



v2.2

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



v2.2

| Afkorting | Betekenis |
|------------|-----------------------|
| kpl | Klein plukje |
| kpt | Klein potje |
| krp | Krop |
| kst | Klein stukje |
| kstrk | Kleine struik |
| lgls | Likeurglas |
| m | Moot |
| p.p. | Per persoon |
| par | Partje |
| pk | Pak |
| pkj | Pakje |
| pkt | Pakket |
| pl | Plak |
| ppj | Pijpje |
| prt | Portie |
| pt | Pot |
| ptj | Potje |
| rl | Rol |
| rp | Reep |
| sch | Scheutje |
| schf | Schijfje |
| schl | Schaaltje (150 g) |
| scht | Scheut |
| sl | Soeplepel |
| slg | Slagen |
| spr | Sprietje |
| stf | StAAFje |
| stj | Stuk(je) |
| stk | Stokje |
| stl | Stengel |
| strk | Struik |
| strnk | Stronk |
| sn | Snee |
| snf | Snuifje |
| st | Stuk(s) |
| tb | Tablet |
| tf | Toefje |
| tl | Thee­lepel |
| tn | Teentje |
| trs | Tros |
| trsj | Trosje |
| tub | Tube |
| vel | Volle eetlepel |
| vl | Vel |
| vrk | Vierkantje |
| vlt | Vinger­lengte |
| voorb.tijd | Voor­be­rei­dingstijd |
| wgls | Wijn­glas |
| zk | Zak(je) |



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

