



Ruud 's Kookboek



Zeevruchtrecepten 3

A red rectangular block containing a cartoon chef character with a white hat and a red scarf, giving a thumbs up. The text "Ruud 's Kookboek" is written vertically on the left, and "Zeevruchtrecepten 3" is written at the bottom.

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappellaattaart met zalm en tomatensalade.	6
Aardappelpoffertjes met gerookte zalm.....	7
Amuse van gekarameliseerde scampi's.	8
Ansjovisboter.	9
Ansjovispesto.	10
Aspergeragout met zalm.....	11
Auberginetapenade.	12
Blini's met crème fraîche en zalm.	13
Botervis met mangosaus.	14
Clubsandwich met paling.....	15
Coquille met zwarte knoflook.	16
Croquetas de bacalao - viskroketjes.	18
Exotische bouillon.	19
Forelsalade met mozzarella en tomaat.	20
Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.....	21
Garnalen in knoflookboter.	23
Garnalenkroketten.....	24
Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.....	25
Gemengde gegrilde visshotel.	26
Gesmoorde boerenkool met zalmfilet.	27
Gestoomde zeeduivel.	28
Gestoomde roodbaars.....	29
Gevulde eieren met zalm.	30
Heilbot met clementines.	31
Heiringslaoj.	32
Homemade vissticks.	33
Insalata di polpo – gemarineerde inktvis.....	34
Kikkererwtentooftje met kabeljauw en couscous.....	35
Knapperige spitskoolsoep met zalm.	36
Knoflookgarnalen.	37
Lekkerbekjes met zoete frieten.	38
Mosselsoep.....	39
Mosselspiesjes 'Sylt'.....	40
Mosselspiesjes met spek en ananas.....	41
Oosterse makreelspiesjes.....	42
Oosterse salade met geroosterde zalm.....	43
Pannenkoeken met ei, zalm en prei.	44
Pastasalade met vis.....	45
Pikante vis gestoomd in bananenblad.....	47
Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroen-saus uit Sicilië.	48
Pittige mosselspiesjes met saffraanrijst.....	49
Risotto met rucola en zalm.	51
Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.	52
Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeedierdressing.....	53
Schelvislever met mosterdsaus.	54
Stokvis met avocado.....	55
Suquet de peix – Catalaans vispannetje.	56
Tartaar van 2 soorten zalm.....	57
Thaise marinade.	58
Tilapia uit de oven met een honing-sojasausje.....	59
Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.	60
Tong à la Walewska.	61
Tonijntartaar met pruimen en koffielikeur.....	62
Torentje van ei en zalm.	63
Vispannetje met roodbaars en kerrie.....	64
Wijting in cider met champignonsaus.....	65
Wokrolls met groenten en surimi.....	66
Wortelcurry met kokos en vissaté.	67
Zalm met champignons en spinazie.	68
Zalm-roomkaashapjes.	69
Zalmcocktail.	70

Zalmkroketjes (airfryer).....	71
Zalmpakketjes I.....	72
Zalmquiche (airfryer).	73
Zalmrolletjes met limoenricotta.....	74
Zalmschoonheid (airfryer).....	75
Zalmtaart.....	76
Zalmtortilla.....	77
Zeebaars gemarineerd in chermoula.....	78
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.....	80
Zeeduivel met koffiemarinade.	81
Zwaardvis met Thaise dressing.....	82

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)

Aardappelplattaart met zalm en tomatensalade.



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

Ingrediënten

450 g aardappelschijfjes
1 el azijn
400 g deeg, pizza-
2 bol kaas, Mozzarella
1½ el kruiden,
Italiaanse, gedroogde
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
125 g sla, rucola
500 g tomaatjes, tros-
100 g zalm, Schotse,
gerookte
- zout
200 g zuivelspread

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Rol het pizzadeeg met bakpapier uit op een bakplaat.
Bestrijk het deeg met de zuivelspread.
Verdeel de aardappelschijfjes er dakpansgewijs over.
Bestrooi de schijfjes aardappel met 1 el Italiaanse kruiden.
Scheur 1 bol mozzarella in stukken en verdeel die over de aardappelschijfjes.
Bak de plattaart in 25 min. in de oven gaar. Halveer intussen de tomaten.
Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de tomaten 3 min. op de snijkant.
Draai ze om en bak ze nog 2 min.
Breng tomaatjes op smaak met peper en zout.
Klop 3 el olie, 1 el azijn en de rest van de Italiaanse kruiden tot een dressing.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Verdeel de rucola over een ruime schaal, maar houd een paar blaadjes apart voor de pizza.
Leg de tomaten op de sla en besprenkel ze met de dressing.
Scheur de rest van de mozzarella in stukken en verdeel die over de salade.
Haal de pizza uit de oven en verdeel er de gerookte zalm en achtergehouden rucola over.
Bestrooi de pizza met versgemalen peper en serveer de pizza bij de salade.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 797
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: 10 g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 6 g
Groente: 156 g
Zout: 3 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

Amuse van gekarameliseerde scampi's.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Carta - Dick

Ingrediënten

1 tn knoflook, geperst
2 tl olie, chili-
1 tl olie, olijf-
16 scampi's, gepeld
½ ui, in ringen
3 uitjes, bos-, in stukjes van 2½ centimeter

Voor de karamelsaus:

50 ml saus, vis-
125 g suiker, bruine
125 ml water

Bereiding.

Maak eerst de karamelsaus.
Meng alle ingrediënten voor de saus in een pannetje.
Verhit het pannetje.
Breng de saus langzaam aan de kook.
Laat de inhoud zachtjes koken tot de suiker is opgelost.
Neem de pan van het vuur.

Verhit de olijfolie in een wok tot de damp er vanaf slaat.
Roerbak hierin de knoflook met ui goudbruin.
Voeg garnalen, 2 el karamelsaus en de chili-olie toe aan het ui-mengsel.
Kook de saus in 1 min. zover in dat de garnalen nog net bedekt zijn.
Voeg de bosuitjes toe aan de garnalen.
Roerbak het geheel nog 30 sec.
Serveer de garnalen met de rest van de saus.

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

Ansjovisboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: De vlam in de pan

Ingrediënten

100 g ansjovis
100 g boter, zachte

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 138
Energie kcal: 117
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 0 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de ansjovisjes schoon.
Week de ansjovisjes een paar uur in water of melk.
Wrijf de ansjovisjes door een zeef tot puree.
Roer de puree met de boter tot een glad mengsel.
Vorm de massa tot een rol.
Wikkel de rol in folie.
Laat de rol in de koelkast opstijven.
Snijd de rol in plakjes en gebruik die als garnering bij koude visschotels.

Tip:

Lekker met Brabants roggebrood.

Ansjovispesto.



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

Ingrediënten

75 g ansjovisfilets
3 el basilicum, verse
50 g kappertjes, uitgelekt en drooggedept
1 tn knoflook, geperst
- melk
2 tl mosterd
½-1 dl olie, olijf-
100 g olijven, zwarte, zonder pit
- peper

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

Bereiding.

Leg de ansjovis in de melk en week ze 30 min. Laat de ansjovis uitlekken en pureer ze met de olijven, de knoflook, de kappertjes, de mosterd en de basilicum (het mengsel moet niet te fijn zijn). Schenk de olie er in een dun straaltje bij. Breng de ansjovispesto met peper op smaak.

Tip:

Deze pesto kan onder olie ± 2 weken in de koelkast worden bewaard en kan ook worden ingevroren.

Aspergeragout met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight Watchers

Ingrediënten

300 g asperges
1 kol bloem
1 kol dille
2 el doperwten
1 kol kappertjes
1 kol margarine
50 ml melk, magere
1 kol olie, plantaardige
- peper, versgemalen
200 g rijst, gekookte
4 kol room (max. 8%
vet)
- sap, citroen-
1 snf suiker, witte
100 g zalm
- zout

Bereiding.

Kook de asperges met de suiker gedurende 10 min.
Laat de bloem lichtjes bruinen in de margarine. Blus het af met de melk en een beetje aspergevocht en laat het al roerend inkoken. Breng op smaak met versgemalen peper, zout en wat citroensap.
Voeg de kappertjes en erwten toe en laat die 2 min. meekoken.
Doe de asperges in de pan en warm ze op. Verfijn de saus met de room.
Snijd de zalmfilet in hapklare stukken en bak ze in 1 kol olie.
Breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de zalm bij de aspergeragout en kruid het naar smaak.
Roer 1 kol dille door het gerecht en serveer het met 200 g gekookte rijst.

Voorb. tijd: 25 min.
Bereidingstijd: 20 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

Auberginetapenade.



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

Ingrediënten

1-2 ansjovisfilets
1 aubergine
- basilicum, verse
(handje)
2 el boter, margarine of
olie
1 tn knoflook, kleine
- peper
1-2 tl pesto, groene
3 tomaten, uitgeholde
(alleen vruchtvlees)
¼ ui, klein-
zout

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 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
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aubergine dun.
Snijd de aubergine in kleine blokjes.
Smoor de aubergineblokjes in 2 el boter,
margarine of olie (dat wil zeggen; zacht vuur,
regelmatig omscheppen, deksel op de pan
houden en bestrooien met wat zout)
Hol intussen de tomaten uit boven een kom
(alleen het uitgeholde vruchtvlees wordt
gebruikt).
Rasp de ui over de tomaat (heel fijn snipperen
mag ook).
Pers de knoflook uit boven de tomaat.
Prak de ansjovisfilets door het tomaatmengsel.
Roer de pesto door het tomaatmengsel.
Roer de gesmoorde aubergine pulp door het
tomaatmengsel.
Roer de verse basilicum luchtig door het
tomaatmengsel.
Laat de tapenade 15 min. staan.

Tip:

Serveren met (warm) stokbrood.

Blini's met crème fraîche en zalm.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht, 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.

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.
Scheep de taugé door de spinazie.
Scheep de spinazie op de borden, leg de gegrilde botervis erop en verdeel de saus er omheen.
Serveer de partjes limoen erbij.

Clubsandwich met paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

6 sn brood, wit-
¼ komkommer, in
plakjes
4 bld lollo rosso
200 g palingfilet,
gerookte
3 el saus, remoulade (of
mierikswortelsaus)

Bereidingstijd: 10 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.

Smeer 2 sneetjes (geroosterd) brood met 1/3 van de saus en verdeel er de 1/2 van de lollo rosso, komkommer en paling over. Besmeer weer 2 sneetjes brood met 1/3 van de saus en leg dit sneetje op elke sandwich. Beleg opnieuw met de overgebleven lollo rosso, komkommer en paling. Besmeer de laatste 2 sneetjes brood met saus en leg deze met de besmeerde kant naar beneden op de stapel. Snijd diagonaal door en stop er een prikker in.

Tip:

Serveer eventueel met een handje chips of wat frietjes.

Coquille met zwarte knoflook.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jan Smink, Macro

Ingrediënten

Voor de coquilles:

3 st coquilles

Voor de knoflook:

5 tn knoflook, zwarte
40 g yoghurt
45 g eiwit
20 g azijn, sushi-
2 dl olie, zonnebloem-

Voor de knolselderij-puree:

5 tn knoflook, zwarte
40 g yoghurt
45 g eiwit
20 g azijn, sushi-
2 dl olie, zonnebloem-

Voor de vinaigrette:

- kookvocht van de knolselderij
1 dl ponzu
1 dl olie, olijf-,
gerookte

Bereiding.

De coquilles:

Zout de coquilles licht.

Bak ze aan beide kanten mooi goudbruin aan in een klein beetje olie (denk erom dat je de coquilles niet te lang bakt).

De zwarte knoflook-emulsie:

Doe de knoflook samen met de yoghurt, eiwit en azijn in een litermaat.

Mix dit goed door en voeg met een dun straaltje de olie toe.

Breng de crème op smaak met zout en peper en bewaar de emulsie in een spuitzak.

De knolselderij-puree:

Schil de selderij en snijd in grove stukken.

Kook de selderij gaar in een vacuümzak en doe in de oven op 100°C.

Laat, als deze gaar is, goed uitlekken (denk erom dat je het kookvocht apart houdt).

Draai de knol met de boter in een blender tot een gladde puree en breng op smaak met peper en zout.

De vinaigrette:

Meng het kookvocht, ponzu en de olijfolie tot een mooie dressing.

De knolselderij-chips:

Snijd de knolselderij in flinter dunne plakken op de snijmachine.

Snijd deze in superfijne julienne.

Frituur in zonnebloemolie goudbruin op 150°C.

Zout de chips na en dek goed af zodat er geen vocht bij komt.

De knolselderij-plakjes:

Snijd de knol selderij in dunne plakken op de snijmachine.

Steek deze uit met een kleine ronde steker.

Blancheer de knol plakjes kort, zodat deze net gaar is.

Maak aan met een beetje knolvinaigrette voor het serveren.

De geraspte macadamianoten:

Rooster de noten 8 min. in de oven op 180°C.

Snijd de helft in kwartjes.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de knolselderij-chips:

¼ knolselderij

Voor de knolselderij-plakjes:

¼ knolselderij

Voor de geraspte macadamianoten:

25 g noten,
macadamia-

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

De andere noten rasp je op het laatste moment over het gerecht heen.

Garneer de onderdelen op de borden.
Eet smakelijk.

Croquetas de bacalao - viskroketjes.



Menugang: Bij-, hoofd-, voorgerecht, tapas, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Spanje.nl

Ingrediënten

100 g bloem
2 eieren
200 g kabeljauwfilet
1 tn knoflook
8 el meel, paneer-
1 l melk
- olie, olijf-, om te frituren
- peper
1 ui
- 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.

Week de kabeljauw om deze vervolgens te drogen en te verkruimelen.
Hak de ui met de knoflook fijn en voeg de kabeljauw toe.
Bak het geheel kort aan.
Scheep het uit de pan en zet het even aan de kant.
Verhit de gebruikte pan opnieuw met boter.
Gooi de bloem erbij en roer het goed door elkaar tot een papje is ontstaan.
Voeg beetje bij beetje de melk toe om een soort crème-achtige massa te creëren.
Breng de massa met wat zout op smaak (je kunt ook wat peterselie toevoegen).
Voeg de kabeljauw met de ui en knoflook toe en roer dit ongeveer 5 min. door tot er een dikke massa ontstaat die loskomt van de pan.
Laat dit afkoelen en bewaar het vervolgens een dag in de koelkast.
De volgende dag kunnen de kroketjes gepaneerd worden met paneermeel.
Vorm een rolletje van het deeg en rol het door een losgeklopt ei en de paneermeel.
Laat de rolletjes 1 uur rusten.
Bak vervolgens de kroketjes in een braadpan met olijfolie op een hoog vuur.
Laat de kroketjes tenslotte op wat keukenpapier uitlekken (het overtollige vet laten weglopen).

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

Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

ca. 4 el bier, koud of water, bron-, koolzuurhoudend
1 el bloem
- chilipepervlokken
8 garnalen, grote, rauwe, gepeld (diepvries)
½ tl gember, verse, geraspt
½ komkommer
1 limoen, sap van
1 mango
100 ml olie, zonnebloem-
¼ peper, rode, fijngehakt
100 g taugé
2 uitjes, lente-/bos-

Voorbereiding.

Laat de bevroren garnalen ontdooien en dep ze goed droog met keukenpapier.
Maal wat chilipeper erover en laat staan.
Halveer de bosui en snijd de stukken doormidden.
Snijd dit weer in dunne reepjes.
Leg ze in een bakje ijskoud water in de koelkast zodat ze gaan krullen.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne repen.
Snijd de komkommer in repen van hetzelfde formaat.
Schep dit in een kom om met de gember, rode peper en limoensap en laat afgedekt staan.

Bereiding.

Klop de bloem met een snuf zout en kleine scheutjes bier of bruisend water tot een beslag dat net van de vork afloopt.
Giet kokend water over de taugé en laat uitlekken.
Schep de taugé en uitgelekte bosui door de mangosalade en verdeel over 4 borden.
Verhit de olie tot een druppel van het beslag erin direct bruist en blijft drijven.
Haal de garnalen door het beslag en leg ze rustig in de olie.
Frituur ze in enkele min. om en om goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en leg steeds 2 garnalen op de mangosalade.

Tip:

Gebruik taugé nooit meteen zo vanuit het bakje in een salade.
Op kiemgroenten als taugé kunnen schadelijke bacteriën voorkomen, die worden gedood door hitte.
Giet daarom altijd eerst kokend water over taugé, dompel even onder in kokend water of bak de sliertjes kort mee met een (wok)gerecht.

Wijntip:

Bij deze salade smaakt de Zuid-Afrikaanse Zuydpunt chenin-viognier erg lekker.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 15 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 75 g
Zout: - g

Garnalen in knoflookboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Italiaans koken

Ingrediënten

2 el boter
- citroenschijfjes of
-partjes
1-2 el dille, verse,
fijngesneden
- dilletakjes, verse, voor
garnering
400 g garnalen, gepelde,
gekookte
2-3 tn knoflook,
fijngesneden
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2-3 el sherry, droge
- zout

Bereiding.

Verhit de boter in een pan en bak de knoflook 30 sec. Voeg de garnalen, de sherry, een snuffje zout en wat peper toe en schep alles goed door elkaar. Doe het deksel op de pan en kook het geheel ongeveer 5 min. (roer het 2-3 keer door). Voeg de fijngesneden dille toe en breng het mengsel weer op smaak. Schep de garnalen op een verwarmd bord. Garneer de garnalen met citroenschijfjes of -partjes en verse dilletakjes. Dien de garnalen meteen op.

Tips:

- Serveer de garnalen met knapperig stokbrood of Italiaans formaggio-brood.
- Vervang de garnalen eens door gekookte mosselen in de schelp of door verschillende vissoorten.
- Vervang de dille eens door fijngesneden verse peterselie.
- Kies tijdens het inkopen van knoflook goedgevulde vochtrijke bollen met grote tenen die een mooie heldere witte kleur vertonen. De bovenkant van de knoflook moet stevig en compact zijn en mag niet uitgelopen zijn. Koop geen zachte, donkere, uitgelopen of verschrompelde knoflook. Als u geen knoflookpers heeft, kunt u de knoflookteen ook pletten met de platte kant van een groot keukenmes.

Bereidingstijd: 15 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

Garnalenkroketten.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Ad Janssen

Ingrediënten

100 g aardappelen,
gekookte
1 el bloem
100 g garnalen, grijze,
gepeld
1 laurierblaadje
125 cl melk
- peper
2 peperkorrels, witte
25 g ui, gesnipperde
- zout

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

Bereiding.

Ik moet toegeven dat dit een nogal apart recept is om garnalenkroketten te maken.

Meestal maken we een roux van boter en bloem, voegen dan visbouillon en garnalen toe om vervolgens een salpicon te maken.

In dit recept gebruik ik aardappelen en melk, vermengd met grijze garnalen.

Het is een niet te moeilijk recept maar het vergt wel enige ervaring om de kroketjes goed te vormen.

Een ander verschil is, dat we deze kroketjes niet frituren maar in de oven bereiden.

Doe de melk in een pan.

Voeg het laurierblaadje, peperkorrels en ui toe aan de melk.

Breng het geheel aan de kook.

Laat het geheel ca. 10 min. trekken.

Zeef de melk.

Roer de bloem er door.

Breng het mengsel weer aan de kook.

Laat het mengsel even doorkoken.

Prak de aardappelen fijn.

Prak de garnalen fijn.

Roer de aardappelen en de garnalen door de saus.

Breng de massa op smaak met peper en zout.

Laat de massa ongeveer 4 uur in de koelkast opstijven.

Vorm kroketjes van de massa.

Bak de kroketjes in de oven op 200°C in ca. 12 min. bruin.

Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.



Menugang: Hoofd-
gerecht
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.

Gemengde gegrilde visschotel.



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

Ingrediënten

2 el azijn, sherry-
4 el bouillon, vis- (evt. tablet)
- schf citroen
4 garnalen, grote, gekookte, staart gepeld
8 kabeljauwmoten, dunne, van het staartstuk
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 zeewolffilets
2 m zwaardvis, gehalveerd, vel en graat verwijderd
- zout

Bereiding.

Wrijf de vis in met zout en versgemalen peper en rooster ze op de barbecue of de grillplaat in 6-10 min. (afhankelijk van de dikte) bruin en gaar.

Roer een dressing van de olie, de azijn, een snuf zout, een snuf versgemalen peper en de bouillon en verwarm die licht.

Serveer de vis met de dressing, de schijfjes citroen en de garnalen.

Tip:

Lekker met een frisse salade en gepofte aardappelen.

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

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.

Gestoofde zeeduivel.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereidingstijd: 40 min.

Koeltijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

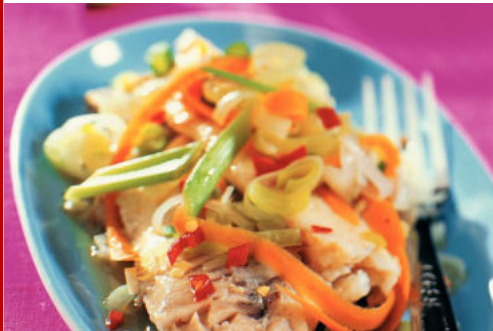
Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Gestoomde roodbaars.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ tb bouillon, kippen-
1 tn knoflook
1 peper, rode
1 prei, dunne
450 g roodbaarsfilet
1 stngl sereh
2 sjalotjes
2 el saus, vis-
1 tl suiker, basterd-,
donkerbruine
2 uitjes, bos-
1 wortel, winter-, kleine

- bakpapier

Voorbereiding.

Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.
Pel de knoflook.
Halveer de peper, verwijder de zaadjes en hak de peper fijn.
Maak de bosuitjes schoon.
Snijd het witte deel van de bosuitjes in ringetjes.
Snijd het groene deel van de bosuitjes in schuine stukken van 2 cm.
Verwijder het uiteenste blad van de sereh, hak de stengel fijn.
Maak de prei en de winterwortel schoon, halveer beide in de lengte en snijd ze in dunne plakjes.
Los het bouillontablet op in 2 dl kokend water.

Bereiding.

Breng in 2 pannen een laag water aan de kook.
Leg de visfilets op 4 stukken bakpapier.
Verdeel de prei, de wortel, de sjalotjes, de sereh en de ringetjes bosui over de visfilet.
Besprenkel de vis met 3 el bouillon en vouw de pakketjes goed dicht.
Hang in elke pan een vergiet of stoommand en leg hier 2 vispakketjes in.
Leg een deksel op de vergieten en stoom de vis in ca. 10 min. gaar.
Pers intussen boven een kom de knoflook uit.
Roer er de limoensap, de vissaus, de peperstukjes en de suiker door.
Leg de vispakketjes op borden en vouw ze open.
Schenk het sausje over de vis en garneer ze met stukjes bosui.

Vorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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

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 papikaruitjes 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.
Bestrooi 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.

Heiringslaoj.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: ca. 1 kg.
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

200 g augurken,
zoetzure
300 g bieten, rode,
gekookte (geen zout
toevoegen!)
200 g Goudreinetten
300 g haring, maatjes-
- mayonaise
150 g uien, 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.

Snijd alle ingrediënten in kleine blokjes van ca. 5 mm.
Meng alle ingrediënten; begin met de appeltjes, dan de augurken, uien en bieten en als laatste de haring om plakken te voorkomen.
Voeg enkele el mayonaise (naar smaak) toe.
Roer de salade enkele malen goed door.
Laat de salade ca. 2 dagen in de koelkast staan, zodat de smaak goed in alle ingrediënten kan trekken.

Tip:

Erg lekker bij witbrood of frietjes of op toastjes en natuurlijk een beproefd middel om de kater na de 3 carnavalsdagen te verdrijven.

Homemade vissticks.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Foody.nl

Ingrediënten

- bloem
1 ei, losgeklopt
4 koolvisfilets à 100 g
- Panko (Japans
broodkruim)
- peper
- zout

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

Bereiding.

Laat de vis ontdooien en dep het met behulp van een stukje keukenpapier goed droog. Snijd de visfilets vervolgens in dikke repen van ongeveer 1 centimeter dik. Breng de vis op smaak met peper en zout. Doe de bloem in een ondiepe schaal en doe hetzelfde met de Panko in een andere schaal. Breng de Panko op smaak met peper en zout en schep het even goed door. Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C. Wentel de vissticks door de bloem, vervolgens door het ei en bedek ze daarna met een laagje Panko. Leg de vissticks direct op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Schuif de vissticks in het midden van de oven en bak ze in 20-25 min. gaar.

Insalata di polpo – gemarineerde inktvis.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kookworkshop
Italiaans

Ingrediënten

3 dl azijn, wijn-, witte
1 citroen
3 tn knoflook
1 kg octopus
- olie, olijf-
- peper
1 bs peterselie, blad-
3 l water
- zout

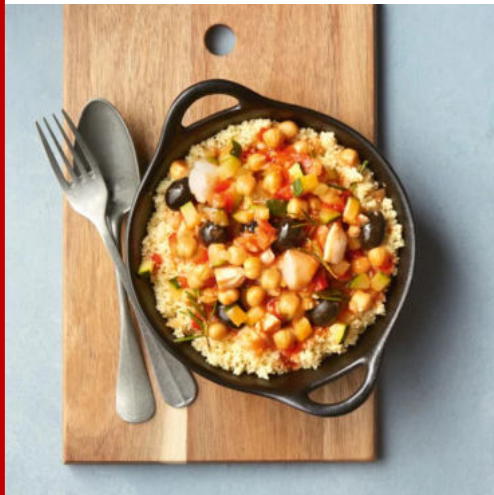
- enkele kurken (alleen
bij de bereiding)

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.

Was de octopus onder de kraan en verwijder het harde bolletje.
Draai de octopus binnenste buiten om verder af te spoelen (de ogen kunnen na het koken makkelijk worden verwijderd).
Kook de octopus gaar in 3 l gezouten water met azijn met enkele kurken daarin (45-60 min.).
Leg eventueel een bord op de inktvissen om ze ondergedompeld te houden.
Naar men zegt, zorgen de kurken ervoor dat de inktvis malser wordt.
Laat de inktvis afkoelen.
Snijd de afgekoelde inktvis in mooie stukjes.
Maak van fijngehakte peterselie, wat citroensap, uitgeperste knoflook en olijfolie een dressing.
Breng op smaak met peper en zout en laat indien mogelijk de stukjes inktvis hier nog een paar uur in marinieren.

Kikkererwtenstoofpotje met kabeljauw en couscous.



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

Ingrediënten

1 courgette
275 g couscous
310 g erwten, kikker-
(Bonduelle)
290 g kabeljauwfilet
2 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte,
zonder pit
2 tk rozemarijn
400 ml tomatenblokjes
1 ui

Bereiding.

Snijd de kabeljauwfilet in reepjes.
Snipper de ui en snijd de courgette in blokjes.
Verhit in een hapjespan de olijfolie.
Bak de ui en courgette 2 min.
Voeg de tomatenblokjes met 100 ml water, de visreepjes, olijven en rozemarijn toe en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en stoof afgedekt 5 min.
Spoel intussen de kikkererwten af.
Voeg de kikkererwten en peper naar smaak toe en stoof nog 3-4 min.
Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de couscous en het stoofpotje op 4 borden.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 508
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 11 g
Groente: 113 g
Zout: 0,8 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

Knoflookgarnalen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

250 g garnalen, grote
1 el knoflook, gehakte
1 laurierblad
2 el olie
- peper
¼ tl pepervlokken
1 el peterselie, vers
gehakte
- zout

Benodigheden:

2 ovenschaaltjes (en
zoveel olie als erin past)

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.

Verhit de grote hoeveelheid olie (dit is voor in de ovenschaaltjes).
Verhit de overige olie.
Bak daarin zachtjes de laurier en pepervlokken.
Voeg de garnalen toe.
Bak eventjes door.
Breng de garnalen op smaak met peper en zout.
Zet de pan eventjes op een hoog vuur.
Voeg de knoflook toe.
Neem de pan weer van het vuur.
Meng de ingrediënten even goed.
Verdeel de garnalen over de ovenschaaltjes.
Overgiet de garnalen tot ze onder de olie staan.
Bestrooi de garnalen met peterselie.
Breng de garnalen op smaak met wat peper en zout.

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

Mosselsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta-
Johan

Ingrediënten

33 cl bier, bruin
2 stngl bleekselderij
¾ bouillontablet, vis-
2 kg mosselen
- peper, versgemalen
4 tk peterselie
1 prei
2 dl room, koks-
1 wortel, winter-
- zout

Bereidingstijd: 55 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de mosselen onder koud stromend water schoon.

Gooi kapotte en geopende exemplaren die na tik op het aanrecht niet sluiten, weg.

Breng in een grote pan het bier aan de kook.

Voeg de mosselen toe en breng ze afgedekt op een hoog vuur aan de kook.

Kook de mosselen in ca. 6 min. gaar (af en toe omschudden).

Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan scheppen en haal ze uit de schelp (ongeoopende mosselen weggooien).

Houd ca. 12 mosselen in de schelp apart.

Zeef het kookvocht boven een andere pan.

Maak de prei schoon en snijd ze in stukken van ca. 5 cm snijden.

Snijd de stukkenprei vervolgens in dunne reepjes.

Schil de wortel en snijd ook die in dunne reepjes.

Maak de bleekselderij schoon, was de selderij en snijd ze in stukken van ca. 5 cm snijden.

Snijd de stukken bleekselderij in reepjes.

Voeg 5 dl water toe aan het kookvocht van de mosselen.

Voeg de reepjes groenten toe aan het kookvocht.

Breng het geheel aan de kook.

Verkruimel er het bouillontablet boven en laat het oplossen.

Kook de groenten ca. 5 min.

Roer de kooksroom en en de mosselen erdoor.

Breng de soep opnieuw aan de kook en laat het, al roerend, ca. 2 min. koken tot de soep iets gebonden is.

Breng de soep op smaak brengen met zout en versgemalen peper.

Doe de mosselen in de schelp in de soep leggen.

Knip de peterselie boven de soep fijn.

Tip:

Ook geschikt als hoofdgerecht voor 2 personen.

Mosselspiesjes 'Sylt'.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: ManInDeZorg.nl

Ingrediënten

- brood, wit, geroosterd
- chilipeper
½ citroen, sap van
100 g garnalen, grote of
shrimps uit de diepvries
400 g mosselen,
gekookte
3 el olie
- sojasaus, scheutje
50 g spek, doorregen
12 zilvertuitjes
- zout

Bereiding.

Snijd het spek in smalle repen.
Rijg de mosselen om en om met de
garnalen, de uitgelekte zilvertuitjes en de
spekrepen aan de grilleerpennen.
Bestrijk de spiesen met een marinade van
sojasaus, citroensap en olie.
Leg ze onder de grill en draai ze eenmaal om.
Kruid met zout en wat chilipeper na en geef er
geroosterd witbrood bij.

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

Mosselspiesjes met spek en ananas.



Menugang: Voorgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes
- basilicum
- citroenmelisse
- citroensap
- dille
- dragon
2 eieren, hardgekookte
1 kg mosselen, verse
1 kp olie, olijf-
250 g ontbijtspek
- peper
- peterselie
1 ui, middelgrote
- zout

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water totdat ze open staan.
Kies de grootste mosselen en wikkel ze in reepjes spek.
Rijg de omwikkelde mosselen en de goed uitgelekte ananasstukjes om en om aan tandenstokers.
Leg ze ongeveer 5-8 min. onder de grill en draai ze eenmaal om.
Hak ondertussen de eieren en de kruiden fijn.
Roer het mengsel met olie, een scheutje citroensap en de kruiden goed door tot er een smeuge saus, een Italiaanse groene saus, ontstaat die u bij de mosselspiesjes serveert.

Tip:

De groene saus wordt bijzonder smeug als u wat room toevoegt.

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

Oosterse makreelspiesjes.



Menugang: Amuse, hapjes
Keuken: Oosterse
Stuks: 16
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Vishandel Erik van de Geest

Ingrediënten

100 g atjar tjampoer, goed uitgelekt (pot)
2 tl gember, geraspt (potje of tube)
2 tn knoflook, uitgeperst
1 krp little gem (sla)
2 makrelen à 300 g, elk in 2 filets
2 el olie, arachide-
2 tl sambal badjak
3 el sojasaus

16 spiesjes (geweekt in water)

Bereidingstijd: 20-40 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: 30 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snij elke makreelfilet doormidden.
Snij elk stuk in 2-3 kleinere stukken.
Roer in een diep bord de knoflook, gember en sambal met de sojasaus en de olie tot een marinade.
Schep de makreel stukken erdoor.
Laat de stukken makreel 15 min. marineren.
Rijg steeds 1 stuk makreel aan een spiesje.
Leg de spiesjes in een hete grillpan en bak ze in 3-4 min. bruin en gaar.

Oosterse salade met geroosterde zalm.



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

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

Pannenkoeken met ei, zalm en prei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Weight Watchers

Ingrediënten

Voor het beslag:

200 g bloem, tarwe-
- boter
2 eieren
½ l melk
- zout

Voor het beleg:

4 eitjes, kriel-
100 g kaas, geraspte
- oregano
1 prei, kleine
100 g zalm, gerookte

1 of meerdere
koekenpan(nen) met
deksel

Bereiding.

Maak een beslag van het bloem, de eieren en de melk.

Voeg wat zout toe.

Verwarm de koekenpan op laag vuur met een beetje boter.

Snijd de prei in fijne stukjes en snijd de zalm in reepjes.

Maak nu 4 pannenkoeken als volgt:

Doe wat prei in de pan en giet hier wat beslag over.

Draai de pan in de rondte zodat de hele bodem bedekt is met beslag.

Strooi wat oregano en kaas over de pannenkoek.

Breek vervolgens het eitje en leg het heel voorzichtig in het midden van de pannenkoek.

Doe het deksel op de pan en laat het ei stollen.

Leg de pannenkoek op een bord en beleg hem dan pas met de reepjes zalm.

Tips:

Het bakken van 4 pannenkoeken gaat met meerdere koekenpannen sneller.

Bak eventueel de eitjes apart in een pannetje, dit versnelt het proces van pannenkoeken bakken.

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

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.

Snijd 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

Pikante vis gestoomd in bananenblad.



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

Ingrediënten

2 bananenbladeren (20 x 20 cm)
4 cocktailprikkers, houten
2 cm gemberwortel
- peper
1 peper, rode
1 el sojasaus
2 uien, bos-
4 st visfilet (kabeljauw, zeewolf)
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 70
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de gember en rasp het fijn.
Was de bosuitjes en snijd ze in dunne ringetjes.
Maak de peper schoon, verwijder de pitjes en zaadlijsten.
Snijd de peper in smalle ringen.
Bestrooi de vis met peper en een beetje zout en leg de stukken op de stukken bananenblad.
Verdeel er de gember, bosui, rode peper en de sojasaus over.
Vouw het bananenblad dicht en steek het vast met een houten cocktailprikker.
Stoom de vispakketjes in 10-12 min. gaar.

Tip:

Bananenblad is in een Toko verkrijgbaar.
Vervang het eventueel door een stuk dubbelgevouwen bakpapier. Laat de pakketjes dan in een voorverwarmde oven (175°C) in 30 min. gaar worden.

Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroensaus uit Sicilië.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse / Siciliaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngehakt
15 cl olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
(of 2 el verse gehakte oregano)
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse, gehakte
6 el sap, citroen-, verse
4 el water, heet
- zout
4 pl zwaardvis (à 150 g)

Bereiding.

Doe de helft van de olie in de blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap en het hete water toevoegt.

Als je geen blender hebt kan je het ook op de ouderwetse manier doen met twee vorken of een garde.

Giet het mengsel in een schaal en voeg de knoflook, de kruiden en de specerijen toe.

Wrijf de vis in met de resterende olie en BBQ of grill de vis 4-5 min. aan iedere kant.

Breng intussen een pan water aan de kook en plaats de kom met de citroensaus boven het kokende water.

Laat de saus 3-5 min. au bain marie verwarmen.

Giet de saus daarna over in een verwarmd kannetje.

Serveer de saus apart bij de vis.

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

Pittige mosselspiesjes met saffraanrijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: **
Snel-/Stank
Bron: 24Kitchen, Carta, Estée Strooker

Ingrediënten

Voor de rijst:

300 g rijst, Pandan-
0,05 g saffraan

Voor de pittige mosselen:

1 tn knoflook
1 limoen
2 kg mosselen
- olie, olijf-
1 peper, rode
1 ui

Voor de zoetzure salade:

1 komkommer
½ bs koriander
1 limoen
- olie, olijf-
1 peen, winter-
2 el siroop, gember-

- mosselpan
- spiesjes

Bereiding.

Rijst.

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.

Voeg de saffraan en de rijst toe aan het water en kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Breng de rijst op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Pittige mosselen.

Verhit een mosselpan.

Was de mosselen in ruim koud water.

Verwijder kapotte of openstaande exemplaren en gooi ze weg.

Verwijder de 'baard' aan de buitenkant van de goede mosselen en giet de mosselen af.

Verhit een scheut olie in een mosselpan en schep de mosselen erin.

Leg de deksel op de pan en laat ze ca. 1 min. garen.

Roer de mosselen door elkaar en leg de deksel weer op de pan.

Gaar de mosselen ca. 1 min.

Giet de mosselen af, maar bewaar het kookvocht.

Pel en snipper de helft van de ui.

Pel en hak de knoflook fijn en meng die in een grote kom met de gesnipperde ui.

Halveer een rode peper, hak de helft fijn en meng die met de ui en knoflook.

Rasp de limoen boven de kom en voeg de olijfolie toe.

Breng het op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Haal de mosselen uit de schelp en meng ze door de marinade.

Prik vijf mosselen aan een spiesje en ga zo door tot de mosselen op zijn.

Verhit een scheut olie in een pan en bak de spiesjes kort.

Blus ze af met het mossel(kook)vocht en het limoensap.

Laat het ca. 3 min. inkoken.

Zoetzure salade.

Snijd de andere helft van de ui in dunne ringen.

Hak de andere helft van de rode peper en meng die met de ui, het sap van een halve limoen, de gembersiroop en de olijfolie in een kom.

Rasp de wortel en de komkommer en voeg het toe aan de kom.

Hak de koriander fijn, voeg die toe en meng alles goed door elkaar.

Breng de salade op smaak met een beetje zout.

Bereidingstijd: 30 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

Serveren.

**Schep de rijst in het midden van het bord.
Leg de mosselspiesjes er bovenop en de salade
ernaast.
Giet een beetje ingekookte mosseljus over de
mosselen en garneer het geheel met koriander.**

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

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

Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing.



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

Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, witte
- citroensap
160 g garnalen,
Zeeuwsche, gepelde
1 komkommer, kleine
3 dl olie, olijf-
- peper
8 scampi's
200 g sla, verschillende
soorten (frisée, lollo
rosso, veldsla etc.)
2 tomaten
50 g zeewier,
gemengde
- zout

Bereiding.

Wel de zeevieren 20 minuten in water.
Doe de helft van het zeewier met de azijn in een mengbeker van de keukenmachine.
Draai er een zachte puree van.
Voeg al draaiend langzaam de olie toe, zodat een gladde saus ontstaat.
Doe de dressing in een kom.
Snijd de rest van het zeewier in smalle reepjes en roer die door de dressing.
Breng de dressing op smaak met peper, zout en wat citroensap.
Pluk de gewassen sla in stukjes.
Maak ze licht aan met de dressing.
Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal, leg ze enkele minuten onder de hete grill en zout ze licht. Verdeel de sla over 4 borden.
Strooi er wat van de Zeeuwse garnaaltjes over.
Leg er per bord 2 scampi's bij.
Garneer de borden met partjes tomaat en komkommerballetjes.

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

Schelvislever met mosterdsaus.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel/Slank
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
roggebread.
Strooi een snufje 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

Stokvis met avocado.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 24Kitchen, Andrea van Lieshout, Carta

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
2 el olie, olijf-
3 tk tijm
4 tomaten, vlees-, grote
2 uien
1 kg vis, stok-

Bereiding.

Week de stokvis gedurende een nacht in koud water.
Spoel de vis grondig af.
Verwijder het vel en de graten en verdeel de vis in stukjes.
Ris de tijmblaadjes van de takjes en hak ze fijn.
Pel en snijd de ui in grove stukken.
Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui en de tijm.
Voeg de tomaten en de vis toe en warm het goed door.
Schil de avocado, verwijder de pit en snijd de avocado in repen.
Serveer de vis met de saus op een schaal en garneer met avocado.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 1 nacht (marineren)
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

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

Tartaar van 2 soorten zalm.



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

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

Lactosevrij

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).

Thaise marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Hoeveelheid: voor 1 spies
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperst
1 limoen, sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 peper, rode,
fijngesneden, zonder
zaadjes
2 el saus, vis-, Thaise
2 tl suiker

Bereidingstijd: 10 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.

Meng de rode peper met de knoflook, het limoensap, de vissaus, de zonnebloemolie en de suiker.

Roer dit goed door, tot de suiker is opgelost.

Tip:

Uitstekend geschikt voor een garnalenspies op de BBQ.

Tilapia uit de oven met een honing-sojasausje.



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

Ingrediënten

3 el balsamico
3 el honing
1 el knoflook, geperste
- olie of boter om in te vetten
1 tl peper, zwarte, versgemalen
3 el sojasaus
2 tilapiafilets

Bereiding.

Meng de honing, sojasaus, balsamico en knoflook in een kom.
Leg de tilapiafilets in het mengsel en laat minstens 30 min. marineren in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een ovenschaal in met wat olie of boter.
Haal de tilapia uit de marinade en gooi de marinade weg.
Leg de filets in de ovenschaal en bestrooi ze met peper.
Bak in de voorverwarmde oven tot de vis makkelijk uit elkaar valt met een vork, 15 tot 20 min.

Tip:

Lekker met rijst.

Vorbereidingstijd: 30 min.
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

Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000 1997-02

Ingrediënten

4 augurkjes, cocktail-
2 el kruiden, groene,
versgehakte
(peterselie, bieslook,
selderij)
3 el mayonaise
- peper
2 tk peterselie
2 sjalotjes
4 tomaten, vlees-
1 bl tonijn, naturel

Bereiding.

Snijd de kapjes van de tomaten en hol ze uit.
Pel en snipper de sjalotjes.
Scheep de vis met de gesnipperde sjalot door
elkaar.
Roer een sausje van de mayonaise, de kruiden
en wat peper.
Snijd de augurkjes waaivormig in.
Vul de tomaten met het tonijnmengsel.
Scheep de mayonaise erover.
Zet de kapjes er schuin op garneer met een
toefje peterselie en augurkjes.

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

Tong à la Walewska.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: WorldCook.net

Ingrediënten

1 el bloem
1 el boter
1 dl bouillon, vis-
75 g champignons, in plakjes
1 el citroensap
75 g garnalen
1 dl room
700 g tongfilets
½ gls 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.

Verwarmde oven voor op 180°C.

Leg de visfilets in een beboterde ovenschaal en besprenkel ze met citroensap en peper en zout naar smaak.

Giet de wijn en de bouillon erover en bak de vis 20-30 min. in de oven.

Neem de vis eruit en houd deze warm.

Zeef het vocht.

Smelt de boter met de bloem en roer de visbouillon erdoor; laat het 2 min. al roerend koken en roer dan de room erdoor.

Roerbak intussen de champignons tot ze geslonken zijn.

Giet de saus over de vis en verdeel de champignons en de garnalen erover.

Tonijntartaar met pruimen en koffielikeur.



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

Ingrediënten

20 cl koffielikeur, of -siroop
- peper
20 g pijnboompitten
50 g pruimen
500 g tonijnfilet
- zout

Bereiding.

Doe de pruimen in een kom.
Dompel ze volledig onder water.
Laat ze gedurende 2 min. in de magnetron op 700 watt wellen.
Laat de pruimen vervolgens uitlekken en hak ze in fijne stukjes.
Maak de tonijn schoon.
Snijd deze in kleine blokjes van 5 cm.
Schil de gember en snijd deze in kleine blokjes van ongeveer 1 cm.
Meng de tonijn met de pruimen, de pijnboompitten en de gember.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Giet de koffielikeur in een klein pannetje en breng deze aan de kook.
Laat de koffielikeur tot de helft inkoken en vervolgens afkoelen.
Leg een portie tonijntartaar in het midden van het bord en versier vervolgens met de ingekookte, afgekoelde koffielikeur.

Serveertip:

Serveer met vers gebakken stokbrood.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - 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.

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

Wijting in cider met champignonsaus.



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

Ingrediënten

250 g bloem
25 g boter
250 g champignons
2 dl cider, droge
1 ei
2 el mosterd
- peper
1 tk peterselie
4 el room, slag-
2 tl viskruiden met zout
600 g wijting(filet)
- zout

Bereiding.

Scheid het ei in eiwit en eigeel.
Wrijf de vis in met mosterd en bestrooi hem met viskruiden.
Breng in een grote pan de cider aan de kook, leg de vis erin en pocheer hem, met de deksel op de pan in ca. 10 min. tegen de kook aan, gaar.
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Verhit de boter en bak de champignons in ca. 3 min. zachtjes tot het vocht is verdampt.
Scheep de vis voorzichtig in een plate ovenschaal en houd hem warm.
Zeef boven een maatbeker het pocheervocht en vul dat aan tot 2 dl.
Verdeel de champignons over de vis.
Roer de bloem door het bakvet.
Voeg al roerend scheutje voor scheutje het pocheervocht toe.
Blijf roeren tot een gebonden saus is ontstaan. Laat die ca. 5 min. zachtjes koken en roer af en toe.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Klop de eidooier met de slagroom los en roer dit van het vuur af door de saus.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Schenk de saus over de vis.
Laat in het midden van de grill de vis ca. 5 min. licht bruin kleuren.
Garneer het geheel met peterselie.

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

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

Wortelcurry met kokos en vissaté.



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

Ingrediënten

(- bieslook)
1 bk Conimex
Kruidenpasta voor
Groene Curry
2 dl Conimex Romige
Kokosmelk
2 tl djahé
- olie, wok-
- peper, versgemalen
400 g rijst
4 el uitjes, gebakken
400 g visfilet, stevige
1 kg wortelen
- zout

- satéstokjes

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de visfilet (bijv. pangasius of roodbaars) in blokjes van cm.
Bestrooi ze met wat zout, versgemalen peper en djahé.
Besprenkel met wat olie.
Rijg ze aan satéstokjes.
Schil de wortelen en snijd ze in schuine plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de wortel ca. min.
Voeg kruidenpasta en kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 8 min. pruttelen.
Verhit ondertussen een grillpan en rooster de saté voorzichtig in ca. 5 min. rondom bruin en gaar.
Schep de rijst en wortelcurry op 4 borden.
Leg de vissaté erop.
Bestrooi ze met uitjes en evt. wat bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3877
Energie kcal: 923
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

Zalm met champignons en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ****
Snel/Slank
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 sesamololie 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-roomkaashapjes.



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

Ingrediënten

1 bld andijvie, krul-
2 el azijn, balsamico-
2 el bieslook,
fijngesneden
- peper, zwarte,
versgemalen
100 g roomkaas, light,
verse
16 toastjes, ronde,
Melba
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Vermeng de roomkaas met de azijn, bieslook en peper en zout naar smaak.
Leg de zalm op plasticfolie.
Bestrijk de plakken met het kaasmengsel.
Rol strak op en leg 30 min. voor het serveren in de koelkast.
Verwijder de folie.
Snijd de zalmrollen in plakjes van 1 cm dik.
Leg deze op een toastje.
Garneer met een toefje krulandijvie.

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

Zalmcocktail.



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

Ingrediënten

½ ds champignons
8 el cocktailsaus
1 tl dille
1 el lekvocht zalm
- sla
1 bl zalm
- zout

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.

Snijd de dille fijn.
Laat de zalm uitlekken en vang 1 el vocht op.
Verwijder graten en velletjes.
Snijd de champignons in chipsdunne plakjes.
Leg de champignonschijfjes 1 minuut in kokend water met wat zout.
Laat de champignonschijfjes uit lekken.
Meng de champignon met de zalm.
Vermeng de cocktailsaus met de dille en het lekvocht.
Leg wat blaadjes sla in 4 wijde glazen.
Scheep op de sla het zalmmengsel.
Giet er het cocktailsausje over.
Zet de glazen even weg om de smaken in te laten trekken.

Tip:

Lekker met stokbrood en kruidenboter.

Zalmkroketjes (airfryer).



Menugang: Hapje, hoofd-
Gerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: AirfryerBoekje 3.0

Ingrediënten

1 el bieslook, verse
½ pk crackers,
boekweit- of kastanje-
1 el dille, verse
1 ei, los geklopt
1 el kaas, (geiten-),
gerapste (oud)
- peper, versgemalen
1 blk zalm, roze,
uitgelekt
1 tl zout, zee-, Keltisch

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:

Maak de zalm met een vork fijn in een schaalte of diep bord.

Meng het ei, de kaas en de verse kruiden erdoor.

Breng op smaak met peper (en evt. zout).

Maal voor het paneermeel de crackers in een keukenmachine fijn.

Meng in een ander bord of schaalte de paneermeelmeel en het zout door elkaar.

Vorm van het zalmmengsel 8 kroketjes en rol deze door het paneermeel.

Bak ze af in de Airfryer (8 min. op 200°C).

Tips:

Lekker met zelfgemaakte knoflook-mayonaise en frietjes.

Vervang de zalm eens door Hollandse garnaaftjes.

Zalmpakketjes I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

25 g boter, gesmolten
20 vel deeg, filo-, van 15
x 15 cm

Voor de vulling:

1 el citroensap
150 g garnalen, grof
gesneden
100 g Hüttekäse
- peper
2 uitjes, lente-, in dunne
ringen
150 g zalmsnippers,
gerookte, grof gesneden
- zout

Bereiding.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk per pakketje 2 deegvelletjes met boter.
Leg de pakketjes, iets versprongen, op elkaar.
Meng alle ingrediënten voor de vulling.
Verdeel de vulling over de deegplakjes.
Vorm de deegplakjes tot buideltjes en knijp ze
dicht.
Bak de pakketjes in het midden van de oven in
± 12 min. lichtbruin.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Groente: - g
Koolhydraten: 9 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalmquiche (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten deel 2, Philips.be

Ingrediënten

100 g bloem
50 g boter, koude, in blokjes
1 eidooier
2 eieren
1-1½ el mosterd
- peper, zwarte, versgemalen
3 el room, slag-
½ el sap, citroen-
1 uitje, bos-, in stukken van 1 cm
150 g zalmfilet, in blokjes

- taartvorm (Ø15 cm), lage, ingevet

Bereiding:

Verwarm de airfryer voor op 180°C.
Meng de zalmblokjes met het citroensap, zout en versgemalen peper naar smaak.
Laat de zalm even rusten.
Meng in een kom de bloem met de boter, de eidooier en ½ -1 el koud water en kneed dit tot een samenhangend deeg.
Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van 18 cm.
Bekleed de taartvorm met het deeg en druk dit aan de rand goed aan.
Snijd het deeg langs de bovenrand weg of laat het juist een beetje rommelig uitsteken.
Klop de eieren los met de room en de mosterd en voeg wat zout en versgemalen peper toe.
Schenk dit in de taartbodem en leg de blokjes zalm erin.
Verdeel de bosui rond de zalm.
Zet de taartvorm in het mandje en schuif het mandje in de airfryer.
Stel de tijd in op 20 min. en bak de quiche goudbruin en gaar.

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: 20 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

Zalmrolletjes met limoenricotta.



Menugang: Hapjes
Keuken:
Stuks: 16
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Thea Wildeman

Ingrediënten

2 tk basilicum, verse
250 g kaas, ricotta-
1 limoen
- peper, versgemalen
200 g zalmfilet,
gerookte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 40
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 1 g
Suiker: - g
Natrium: 155 mg
Vet: 2 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 0 g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil eraf en pers de limoen uit.
Meng de ricotta door de limoenrasp en breng op smaak met peper en zout.
Spreid een stuk folie uit op een werkvlak.
Leg de plakjes zalm erop in een rechthoek van ca. 20 x 16 cm.
Sprenkel het limoensap erover en bestrijk de zalm voorzichtig met een dun laagje limoenricotta.
Dek het af met de blaadjes van het basilicum.
Rol de zalm vanaf lange zijde met behulp van de folie op.
Wikkel de zalmrol in de folie en laat ca. 1 uur in de koelkast opstijven.
Verwijder de folie en snijd met een scherp mes de zalmrol in plakjes van ca. 1 cm dik.
Serveer de rolletjes in schaalpjes.

Zalmschoonheid (airfryer).



Menugang: Ontbijt-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryer recepten 4

Ingrediënten

4 broodjes, Kaiser-
2 eieren
- mayonaise, wasabi-
- peper, zwarte,
versgemalen
- pesto
- pijnboompitjes
- room, magere,
scheutje
- rucola
15 tomaatjes, kleine
4 pl zalm, gerookte
- zout

Bereiding:

Snijdt de tomaatjes klein.
Snijdt de bovenkant van de broodjes.
Hol de broodjes uit met een lepel (zorg dat er geen gat onderin komt).
Smeer een beetje pesto op de bodem en leg in het broodje een plakje zalm.
Klop de eieren los met wat room en doe er de gesneden tomaatjes doorheen.
Brenge de inhoud op smaak met versgemalen zwarte peper en wat zout.
Vul de broodjes met het ei-tomaat mengsel.
Bak de broodjes in de airfryer (8 min./200 C).
Rooster tussentijds wat pijnboompitjes en beleg de borden met verse rucola en tomaat.
Maak met de wasabi-mayonaise mooie lijnen op het bord.
Leg de broodjes mooi in het midden op de sla en bestrooi ze met de pijnboompitjes.

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

Zalmtaart.



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

Ingrediënten

1 courgette, in plakjes
2 eieren
150 g kwark
150 g meel, bak-, zelfrijzend
3 el olie
- peper
2 dl room, slag-
1 bl zalm, roze (418 g)
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de kwark met de olie en het zelfrijzend bakmeel en kneed dit tot een soepel deeg.
Rol het deeg dun uit en bekleed hiermee een ingevette taartvorm Ø 22-24 cm.
Prik met een vork gaatjes in de deegbodem.
Verwijder de graten en de velletjes van de zalm en verdeel de vis en de courgette over de deegbodem.
Klop de eieren los met de slagroom, zout en peper.
Bestrijk de deegrand met het eimengsel en schenk de rest over de zalm en courgette.
Bak de taart één richel onder het midden van de oven in 30-40 min. lichtbruin en gaar.

Zalmtortilla.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezond snacken

Ingrediënten

1 el bieslook, fijngehakt
- peper, versgemalen
125 ml room, zure, light
2 tortilla's (Ø 25 cm)
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 5,5 g
Onverzadigd: 3 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de bieslook en peper door de zure room. Besmeer de tortilla's met dit mengsel en snijd ze in vieren.

Beleg de tortillapuntjes met de zalm.

Rol ze op tot puntvormige zakjes en zet ze eventueel in een eierdop.

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, fijngesneden
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 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-venkel- salade:

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.
Scheep 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 / Slank
Bron: -

Ingrediënten

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

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.
Bedenk 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.
Bedenk 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.

Zwaardvis met Thaise dressing.



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

Ingrediënten

2 tl citroengras, vers, fijngehakt
1 tl gember, vers, fijngehakt
125 ml limoensap
½ kp munt, vers, fijngehakt
8 ml saus, chili-, zoete
1 el vissaus
4 zwaardvissteaks (800 g)

Bereiding.

Bak de vis op een hete, ingevette grillplaat (òf grill òf barbecue) tot deze aan beide kanten bruin en gaar naar wens is.
Doe de resterende ingrediënten in een potje met schroefdeksel.
Schud het potje flink.
Sprenkel de dressing over de vis.
Serveer het gerecht met partjes citroen en een gemengde salade.

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

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun... **Blind Elephant Experience** U ook???

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

Compressed by  PDF24