



Ruud 's Kookboek

Visrecepten VI v0.7

Inhoudsopgave.

Cherne com banana - baarsfilet in bruine botersaus op gebakken bananen.	3
Gebakken scholfilet met paprikasaus.	4
Gerookte zalm met dillemayonaise.	5
Heilbot met papaya.....	6
High tea sandwiches zalm-komkommer.	7
Hollandse vissjasliek.	8
Vol au vent met visragout.....	9
Gebruikte afkortingen.....	10

Cherne com banana - baarsfilet in bruine botersaus op gebakken bananen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Claude Troisgros

Ingrediënten

4 baarsfilets (à 50 g)
4 bananen, gele
100 g boter
1 tn knoflook, fijngehakt
½ el koriander, verse, fijngehakt
1 limoen, sap van
½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peperkorrels, geplet
75 g rozijnen
- rucola, mini, ter garnering
30 ml saus, soja-
1 sjalotje, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Baars:

Kruid de baarsfilets met versgemalen peper en zout. Bak de vis in de olijfolie op een hoog vuur tot ze knapperig en bruin zijn. Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Saus:

Meng het limoensap, de sojasaus, de knoflook en de sjalotjes goed door elkaar. mengen. Smelt de boter in een pan en blus het af met het limoensapmengsel. Voeg de rozijnen en de koriander toe. Breng de saus op smaak met zout en geplette peperkorrels.

Bananen:

Halveer de bananen in de lengte in een pan en karameliseer ze aan beide zijden in wat boter.

Opmaak:

Schep een mooie hoeveelheid saus met rozijnen in het midden van elk bord
Leg er 2 gebakken bananen op
Leg de vis bovenop de bananen.
Garneer ze met de mini-rucola.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebakken scholfilet met paprikasaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

4 el bloem
2 tl komijn
4 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder
4 el paprikapuree (Avjar)
- peper, zwarte, versgemalen
600 g scholfilet (4 grote of 8 kleine filets)
1 sinaasappel, sap van
250 g tomaatjes, kers-

Bereidingstijd: <30-min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 94
Energie kcal: 393
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de scholfilets in met zout en peper en besprenkel ze met 2 el sinaasappelsap. Laat de filets zo 10 min. liggen.

Meng de bloem in een diep bord met paprikapoeder en komijn.

Wentel de scholfilets door het bloemmengsel.

Verwarm de ovengrill voor.

Verdeel de tomaatjes in een bakblik.

Bestrooi ze met zout en peper en schep ze om met 1 el olijfolie.

Schuif het bakblik 15 cm onder het hete grillelement en rooster de tomaatjes in 8 min. gaar (de velletjes springen dan open).

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en bak de scholfilets in 4-6 min. goudbruin en gaar, keer de filets halverwege voorzichtig met een brede spatel.

Leg de scholfilets op een bord en houd ze warm in de uitgeschakelde oven.

Roer de paprikapuree en de rest van het sinaasappelsap door het bakvet en warm de saus al roerende door.

Breng de saus op smaak met wat zout en peper.

Serveer de scholfilets op warme borden.

Schep de saus erover en leg de trosjes tomaatjes op de filets.

Tips:

- Lekker met couscous of pasta en sperziebonen.
- Ook te bereiden met pangasius, schar, tong en tongschar.
- Avjar is te koop in Turkse en Marokkaanse winkels. Je kunt ook zelf geroosterde paprika's (uit pot) pureren in de blender of keukenmachine.

Gerookte zalm met dillemayonaise.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Pim

Ingrediënten

- dille, verse
- mayonaise
- pijnboompitten
1 el sherry
- zalm, gerookte

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

Bereiding.

Rooster je pijnboompitten kort in een voorverwarmde koekenpan, met voldoende ruimte om de pitten los te kunnen schudden tijdens het roosteren.

Knip de dille heel fijn.

Meng 1 el dille met 3 el mayonaise en 1 el sherry.

Rol de gerookte zalm op en schik die op een amuselepel.

Giet er met een theelepeltje wat dillemayonaise overheen en garneer het met pijnboompitten.

Heilbot met papaya.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mediteriaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Visrecepten.com

Ingrediënten

12 asperges, mini-
½ brgls cognac
100 g heilbotfilet,
gerookte
1 papaya
1 dl room, slag-
- tagliatella (of
spaghetti)
100 g zalmfilet,
gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de asperges en de tagliatella (of spaghetti) beetgaar.

Laat ze afkoelen.

Snij de geschilde papaya in reepjes.

Rol 3 asperges per plakje zalm en 3 reepjes papaya per plakje heilbot.

Kook de slagroom met een snufje zout en de cognac in tot een sausje.

Serveer de visrolletjes op een bedje van tagliatelle of spaghetti en besprenkel het geheel met het sausje.

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

High tea sandwiches zalm-komkommer.



Menugang: Brunch-,
high-tea, lunchrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood, spelt-
2 tk dille
¼ komkommer
50 g spread, zuivel-,
naturel
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 224
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de korsten van het brood en maak van het brood nette rechthoekige sneetjes. Snijd de komkommer in dunne plakjes en hak de dille fijn. Besmeer de sneetjes brood met de zuivel-spread. Beleg 4 sneetjes met de zalm en plakjes komkommer. Bestrooi ze met de dille en versgemalen peper naar smaak. Dek ze af met de andere 4 sneetjes en snijd elke sandwich in 4 repen. Serveer de sandwiches op een schaal, etagère of gebaksbordjes.

Tips:

- Snipper een ½ sjalot zeer fijn en meng die door de roomkaas voor extra pit.
- Liever geen vis? Vervang de zalm dan door plakjes gekookt ei of reepjes omelet.
- Bewaar de korsten van het brood. Snijd ze in blokjes en bak ze in een beetje olijfolie in 3-4 min. tot krokante croutons voor in een salade of soep. Bewaar de croutons tot 2 weken in een gesloten trommel.

Hollandse vissjasliek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Variatie op het vuur

Ingrediënten

8 pl katenspek
100 g mosselen,
gekookte
- mosterd, Zaanse (of
mosselsaus)
- olie, olijf-, om te
bestrijken
400 g pangasiusfilet
- peper, versgemalen
1 prei, dunne
- uien, Amsterdamse
- zout

Voorbereiding.

Snijd de pangasiusfilet in blokjes van 2 cm en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Snijd het katenspek in de lengte doormidden. Snijd de prei in stukjes van 2 cm. Rijg de pangasiusfilet, de mosselen en de prei om en om aan de spiesen. Rijg het katenspek zigzaggend mee. Bestrijk de sjaslieks dun met olie en bewaar ze op een schaal afgedekt in de koelkast.

Bereiding.

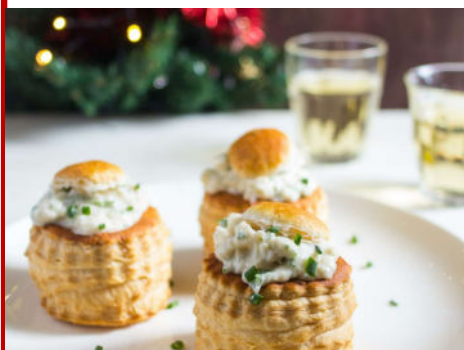
Leg de spiesen op een ingevet rooster boven een matig heet vuur en gril ze in 6-8 min. gaar (keer ze regelmatig). Serveer de sjaslieks met de mosselsaus en/of Zaanse mosterd en Amsterdamse uien.

Tip:

Rijg de Amsterdamse uien mee aan de spiesen.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vol au vent met visragout.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Esmée Scholten,
Visculinair,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

- bieslook, om te garneren
60 g bloem
50 g boter
1 bouillonblokje, vis-
200 g crème fraîche
500 g kabeljauwfilet, in grove stukken
2 tl kruiden, vis-
½ tl peper, witte
3 el peterselie, fijn-
gesneden
4 ragoutbakjes
250 ml water

Bereiding.

Smelt de boter op zacht vuur en voeg de bloem toe.

Roer het goed en bak de bloem 3 min. op een half hoog vuur.

Voeg het bouillonblokje en de witte peper toe. Schenk dan in één keer het water en de crème fraîche toe.

Blijf nu goed roeren tot er een dikke ragout is ontstaan.

Voeg de stukken vis toe aan de ragout en laat deze op zacht vuur (af en toe roerend) gaar worden.

Roer op het laatst de gesneden peterselie door de ragout.

Bereid de ragoutbakjes zoals aangegeven op de verpakking.

Schep de ragout in de warme bakjes en garneer ze met de bieslook.

Tips:

- Serveer de ragout met wat kaviaar (echt of namaak) voor een extra feestelijke uitstraling.
- De kabeljauwfilet kan door een andere witvis vervangen worden (bijv. schelvis, wijting).

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

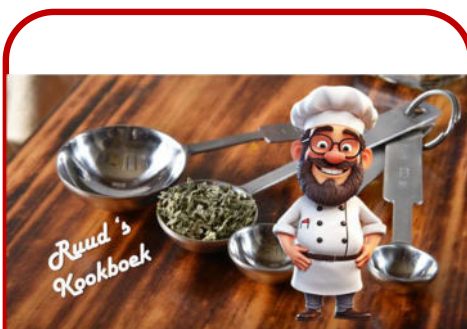
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

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



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24