

Ryud's Kookboek

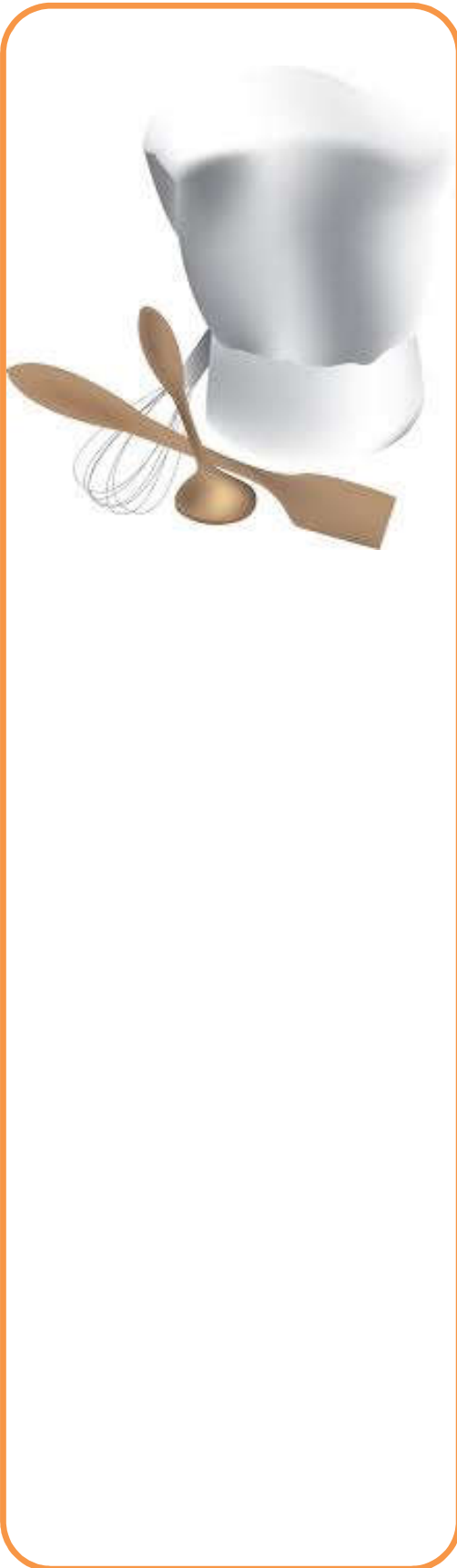


Haringrecepten

Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Aardappelharingsalade.	4
Aardappelharingsalade met avocado.	5
Betty's demain matin.	6
Bokking of gebakken haring.	7
Broodje haring speciaal I.	8
Bruschetta met haring en paprika.	9
Clubsandwich met haringtartaar.	10
Crostini met haringtartaar.	11
Haring in citroenmarinade.	12
Haringtartaar.	13
Haringtartaar met Zaanse mosterd.	14
Heiringslaoj.	15
Salade met nieuwe haring.	16
Stokbroodje haring.	17

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
wgls	Wijn glas

Aardappelharingsalade.



Menugang: Lunch-
/voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Stank~~
Bron: Ruud's kookscrift

Ingrediënten

500 g aardappelen,
gekookt
1 appel, zure
- augurkjes
3 el azijn, augurken
2 bietjes
3 haringen, zoute
of zure
1 paprika, groen
- peper
6 uien, Amsterdamse
- zout
1 tl dillezaadjes
1 el mierikswortel,
geraspt
- peper, versgemalen
- slasaus
2 el suiker
- yoghurt, magere
4 el zout

Bereiding.

Snijd de afgekoelde aardappels in blokjes.
Snijd de augurken klein.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien klein.
Doe de aardappelen, augurken en uien in een kom.
Besprenkel de inhoud van de kom met de augurkenazijn.
Laat het mengsel een uurtje staan.
Snijd de haringen in reepjes.
Rasp de appel op een grove rasp.
Snijd de paprika overlans doormidden.
Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de paprika.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Snijd de bietjes in plakjes.
Leg de haring, appel, paprika en bieten op het aardappelmengsel.
Roer de magere yoghurt met de slasaus glad.
Maak de saus pittig van smaak met de mierikswortel, zout, peper, snufje suiker en dillezaadjes.
Scheep de saus voorzichtig om met de andere ingrediënten.
Laat de smaak een uurtje intrekken.

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

Aardappelharingsalade met avocado.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Betty's demain matin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Kookschrift van een kookgek

Ingrediënten

1 appel, zure
- azijn
1 ei
4 haringen
- mosterd
- olie
- peper
3 el room, zure
- tabasco
1 ui, kleine
- wodka
- worcestersaus
- zout

Bereiding.

Snijdt de haringen klein.
Snijdt de ui klein.
Snijdt de appel klein.
Maak een mayonaise van het ei, olie, azijn, mosterd, peper en zout.
Maak een pittige saus van de mayonaise, zure room, tabasco en worcestersaus.
Meng alle ingrediënten door elkaar.

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

Bokking of gebakken haring.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ed's
receptensite.nl

Ingrediënten

- bloem
- 8** bokkingen, verse òf haringen uit de ton
- olie
- peper
- zout

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

Bereiding.

Snijd de kop van de vis af.
Haal de schubben van de vis.
Snijd de vis langs de buikzijde open.
Neem de kuit of hom uit de vis.
Ontgraat de vis.
Was de vis vlug.
Bestrooi de vis met iets peper en zout.
Laat de vis ca. ¼ uur laten staan.
Laat de vis uitlekken.
Droog de vis af.
Wentel de vis in de bloem
Bak de vis eerst even aan de vel-kant in hete olie bruin.
Bak de vis dan aan de vleeskant in hete olie bruin.
Bak de hom en de kuit van de vis op het laatst even in de hete olie (deksel op de pan tegen het spatten).

Tip.

Bokking of gebakken haring is erg lekker met rode kool, bieten of sla, aardappelen of rijst en botersaus, of gebakken aardappelen.
Bokking of gebakken haring is ook erg lekker op brood.

Broodje haring speciaal I.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
**Bron: Mijnlekkerste-
recepten.nl**

Ingrediënten

½ appel
10 spr bieslook
20 g boter
3 bol gember
½ el gembersiroop
(Royal Mail)
4 st maatjesharing
1 el mayonaise
- peper
4 pistolets
- zout

Bereiding.

Snij de staartjes van de haringen.
Snij de haringen in kleine stukjes.
Was de appel.
Verwijder het klokhuis uit de appel.
Snij het vruchtvlees van de appel in stukjes.
Snij de gember heel fijn.
Knip de bieslook in een kopje fijn.
Scheep de haring, appel, gember, mayonaise, gembersiroop en bieslook in een kom.
Scheep de inhoud van de kom door elkaar.
Bring het mengsel op smaak met zout en peper.
Zet de vulling tot het gebruik in de koelkast.
Snij de pistolets open.
Besmeer de pistolets dun met boter.
Verdeel de haringsalade over de broodjes.
Klap de broodjes weer dicht.

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

Bruschetta met haring en paprika.



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

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngeknipt
1 brood, stok-,
donkerbruin
3 haringen, zoute
1 stk komkommer
2 paprika's, geroosterde,
uit pot, in repen
gesneden
- peper, zwarte,
versgemalen 150 g
rookkaas, light, verse
6 uien, Amsterdamse,
fijngehakt

Bereiding.

Haring is gezond vanwege de grote hoeveelheid omega 3 vetzuren. Haring is de meest verkochte vissoort in Nederland. Door invriezing is hij het hele jaar verkrijgbaar. Bovendien worden aan deze bruschetta's verschillende groenten toegevoegd, zoals komkommer en paprika. Deze laatste zit boordevol vitamine C. Samen met de vezels van het bruine stokbrood zijn deze bruschetta's een lekker en gezond borrelhapje.

Snijd het stokbrood schuin in 8 lange plakken en rooster ze onder een hete grill goudbruin. Snijd de haringen in reepjes. Bestrijk de sneetjes stokbrood met verse roomkaas en verdeel de komkommer, haring en paprika erover. Strooi tot slot de Amsterdamse uien en bieslook erover en maal er wat peper over.

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 220
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 5½ g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 2 g
Vezels: - g
Zout: - g

Clubsandwich met haringtartaar.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta - Geert

Ingrediënten

½ appel (Granny Smith)
1 el bieslook, verse,
gehakte
- boter
6 sn brood, rogge-,
Brabants
3 el crème fraîche
2 haringen
8 drp jenever
- peper
½ bs radijs
1 sjalot
- slablad
- tuinkers

Bereiding.

Snij de haring-filets los van de staart en verwijder op achtergebleven graatjes.
Hak de haring grof.
Snij de appel en radijs in piepkleine blokjes.
Hak het sjalotje.
Meng dit alles met de crème fraîche, jenever en bieslook.
Breng de haringtartaar op smaak met versgemalen peper.
Besmeer de sneetjes roggebrood dun met boter.
Leg op twee sneetjes een blaadje sla en verdeel de helft van de haringtartaar hierover.
Leg hier weer een sneetje roggebrood, een blaadje sla en de rest van de haringtartaar op.
Dek de sandwiches af met de laatste sneetjes roggebrood.
Snij de sandwiches diagonaal door en garneer met tuinkers.

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

Crostini met haringtartaar.



Menugang:
Picknickgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2016-07

Ingrediënten

1 brood, stok- (afbak)
2 el crème fraîche
2 haringen, in kleine blokjes
1 tl kappertjes, fijngehakt
1 sjalot, fijngesnipperd

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 243
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 32 g
Suiker: - g
Natrium: 1779 mg
Vet: 7 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het stokbrood in sneetjes; eerst afbakken is niet nodig.

Rooster de sneetjes in de broodrooster goudbruin en krokant.

Snijdt de haring in kleine blokjes.

Schep er de fijngesnipperde sjalot, de crème fraîche, de fijngehakte kappertjes en peper naar smaak door.

Neem de crostini en haringtartaar apart mee.

Beleg ter plekke de crostini met de haringtartaar.

Haring in citroenmarinade.



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

Ingrediënten

3 el azijn, rijst-
- citroen, dunne schijfjes
(als garnering)
1 el citroensap
4 haringen,
schoongemaakte
- maïzena
- olie (om te frituren)
2 el saké of droge sherry
2 el sojasaus

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

Bereiding.

Snij de koppen van de haringen.
Kerf de vissen aan één kant 3-4 keer diagonaal in.
Meng de azijn, sojasaus, saké en citroensap goed door elkaar.
Druppel de marinade over de vissen.
Laat de vissen op een koele plaats 15 min. marineren.
Verhit de olie in een frituurpan tot 180°C.
Wentel de vissen in de maïzena.
Bak de vissen 5-10 min. in de olie.
Laat de vissen op keukenpapier uitlekken.
Garneer de vissen met schijfjes citroen.

Haringtartaar.



Menugang: Hapjes,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

- cayennepeper,
piepklein snuffje
2 haringen, nieuwe
½ el kappertjes,
grofgehakt
2 el mayonaise
- peterselie, vers
gehakte, handjevol
½ ui, gesnipperd

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de haringen met een vlijmscherp mes
zonder kartels fijn.
Meng de haring met de andere ingrediënten.
Serveer de tartaar op sneetjes warm
geroosterd witbrood besmeert met wat boter.

Haringtartaar met Zaanse mosterd.



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

Ingrediënten

3 haringen
2 el mayonaise
1 el mosterd, Zaanse,
grove
- peper
1½ el peterselie,
fijngehakte
4 st peterselie, toefjes
3 el slagroom
1 ui, Amsterdamse,
zoetzure, grote

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

Bereiding.

Snijd de haringen en de ui in heel kleine stukjes en meng ze door elkaar.

Voeg wat peper en de helft van de peterselie toe.

Schep de haringtartaar midden op 4 borden. Meng de mosterd met de mayonaise en de slagroom en schep kleine lepeltjes van de saus rondom de haringtartaar.

Strooi wat gehakte peterselie over de saus en leg op elk tartaartje een toefje peterselie.

Tip:

Lekker met warme toast van volkorenbrood.

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
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt 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.

Salade met nieuwe haring.



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

Ingrediënten

200 g aardappelen,
gekookte
1 augurk
4 bietjes, kleine,
gekookte
4 haringen, nieuwe
- peper
- peterselie
2 dl room, zure
1 ui
100 g veldsla
- zout

Bereiding.

De tweede helft van mei is het weer zo ver, dan ligt de Hollandse Nieuwe weer bij de visboer. Deze haring, ook wel maatjesharing genoemd, bevat nog geen hom en kuit en is tot en met september verkrijgbaar.

De haringen die je de rest van het jaar kunt kopen, zijn stugger, minder vet en ook minder smakelijk.

Dus haring is bij uitstek een visje om in de lente of in de zomer te eten.

Snijd de haringfilets in drie stukken.

Snijd de bieten in plakken.

Snijd de aardappelen in blokjes.

Snijd de augurk in blokjes.

Snijd de ui fijn.

Snijd de peterselie fijn.

Meng de aardappel- en augurkblokjes, ui en peterselie door de zure room.

Breng de salade op smaak met peper en zout.

Leg aan de buitenkant van vier borden dakpansgewijs de stukjes haring en de plakjes biet.

Leg in het midden een toefje veldsla.

Schep op de veldsla wat van de aardappelsalade.

Tip:

Serveren met roggebrood.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Stokbroodje haring.



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

Ingrediënten

1 appel (Granny Smith)
4 baguettes, afbak-
4 haringen
1 tl mosterd, Franse
- sla melange
1 ui, rode
4 el yoghurt, roer-

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

Bereiding.

Bak de baguettes af in de oven, zoals aangegeven op de verpakking.
Snijd de broodjes doormidden en midden door.
Verdeel wat sla over de 1/2 broodjes.
Leg de haring op de broodjes.
Klop de yoghurt en de mosterd goed door elkaar tot een egale saus en verdeel deze over de haring.
Snijd de appel in schijfjes en verdeel deze over de haring.
Hak de rode ui fijn en garneer het broodje hiermee.
Leg de andere helft op het broodje haring.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>