



VIS

4x
per week
vis- en
vegetarische
gerechten

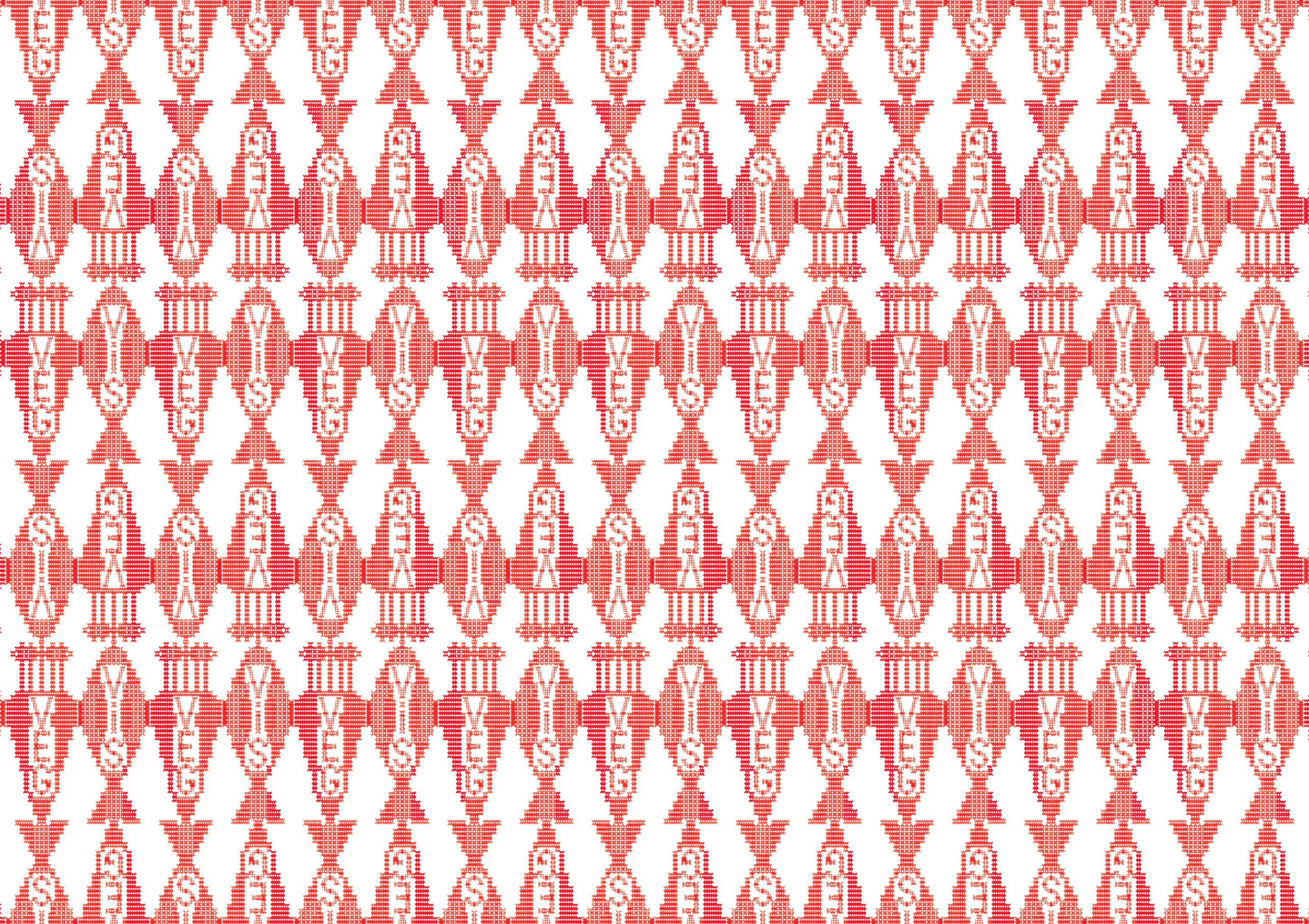


Recepten
van
vrienden
voor
vrienden

VEG

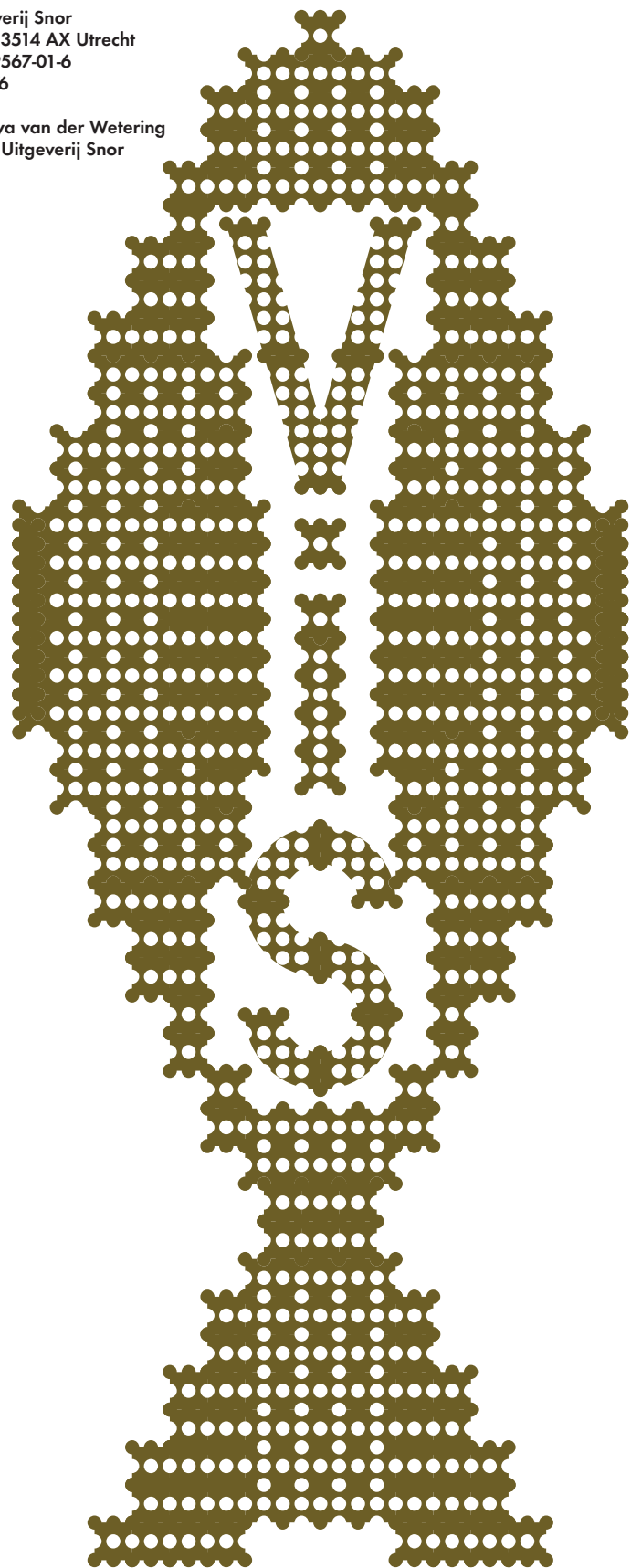
AGENDA





©2011 — Uitgeverij Snor
Hooghiemstraplein 15, 3514 AX Utrecht
ISBN 978-90-89567-01-6
NUR 376

KONZEPT: Kamer 465, Anya van der Wetering
in samenwerking met Uitgeverij Snor



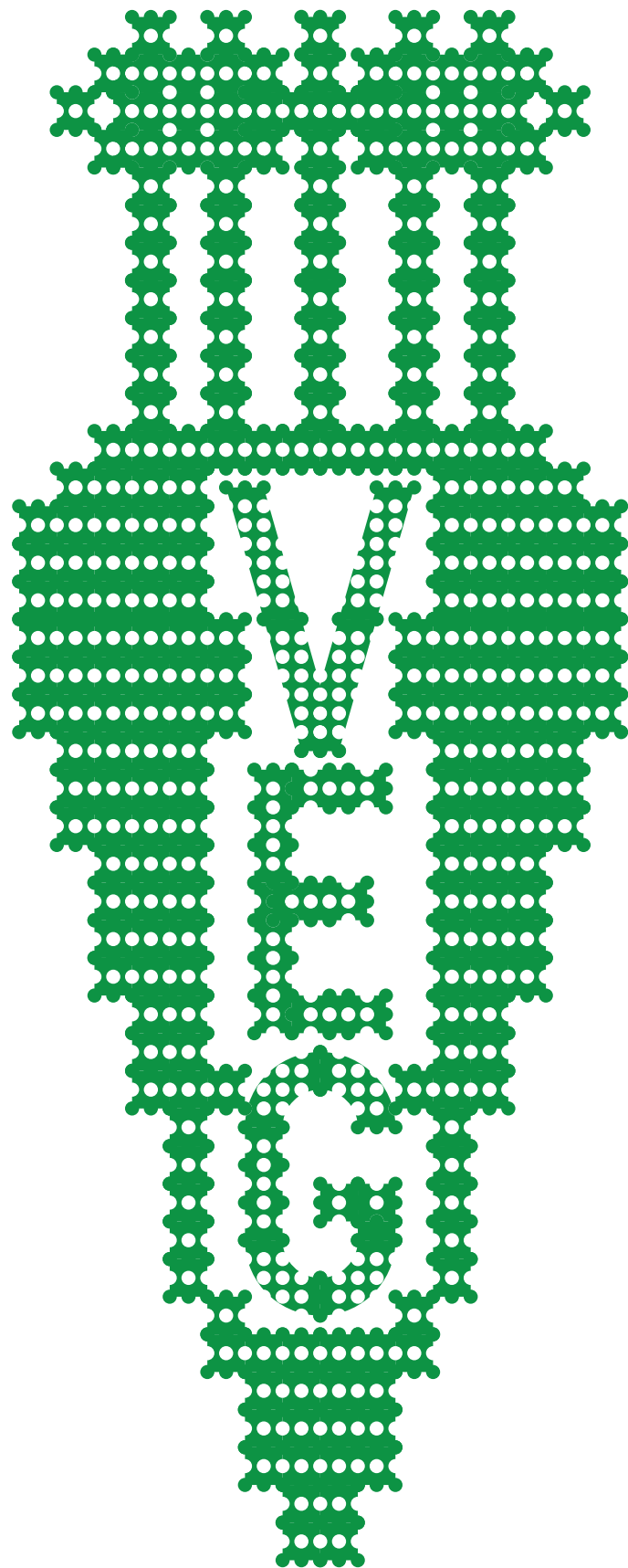
4 × PER WEEK

VIS EN VEGETARISCH

208 UITSTEKENDE GERECHTEN



opgeschreven
door
vrienden
voor
vrienden



KIKKER-
ERVWTER
GRIET
POMPOEN
STAART-
VIS

Maandag van RICHARD
Woensdag van JAN EN MARLIES
Vrijdag van JOHANNA
Zondag van ANYA

Jan. — week 01

Vegetrisch

**Marokkaans
kikkererwtentoefpotje**
van Richard

1 el olijfolie ♦ 250 g courgettes (in blokjes van 1 cm) ♦ 1 grote ui (in stukjes) ♦ 1 wortel (in stukjes) ♦ 4 teentjes knoflook (fijngenhakt) ♦ 250 ml groentebouillon ♦ 2 el rozijnen ♦ 1.25 tl gemberpoeder ♦ 1.25 tl komijnpoeder ♦ 0.75 tl korianderpoeder ♦ 0.5 tl zout ♦ 0.25 tl kaneel 0.25 tl zwarte peper ♦ 2 blikken kikkererwten ♦ 1 blik tomaten ♦ 360 ml water ♦ 175 g couscous

Verwarm de olie in een pan op een middelhoog vuur. Voeg courgette, ui, wortel en look toe. Bak vijf minuten. Giet de groentebouillon erbij en voeg rozijnen, kruiden, kikkererwten en tomaten toe. Breng aan de kook.

Dek af, zet het vuur lager en laat 8 tot 10 minuten sudderen tot het gaar is. Roer af en toe.

Bereid ondertussen de couscous: breng het water aan de kook en giet over de couscous. Dek af en laat 5 minuten staan. Serveer samen met het stoefpotje

Vis

Gebakken staartvis

van Jan en Marlies

1.3 kg. kwabaal ♦ 1 snuifje zout ♦ 1 snuifje paprikapoeder ♦ 4 soepl olijfolie ♦ 1 stuk piment, gekneusd ♦ 2 stuks knoflook, geperste ♦ 1 snuifje dille ♦ 1 snuifje dragon

De kwabaal ontdoen van het teveel aan velletjes en onder koel stromend water wassen. Met een keukenpapiertje drogen en zout en paprikapoeder overstrooien. Daarna een mengeling maken van de olijfolie met de geperste knoflook en het gekneusde.

Deze samenstelling, dewelke zeker enige tijd voordien kan gemaakt en lange tijd gehouden wordt, over de vis uitstrijken. Wat dille en wat dragon (beide gedroogd) oversprenkelen en het geheel in een oven plaatsen. Boven en onderwarmte op 240 graden gedurende een 30 à 35 minuten, gedurende 15 minuten, met eventueel omdraaien bij 7.30 minuten.

Naar believen, ook een rode wijn past bij dit gerecht dat gegeten kan worden met friet, puree of brood.

008 009

Vegetrisch

Marokkaans

kikkererwtentoefpotje

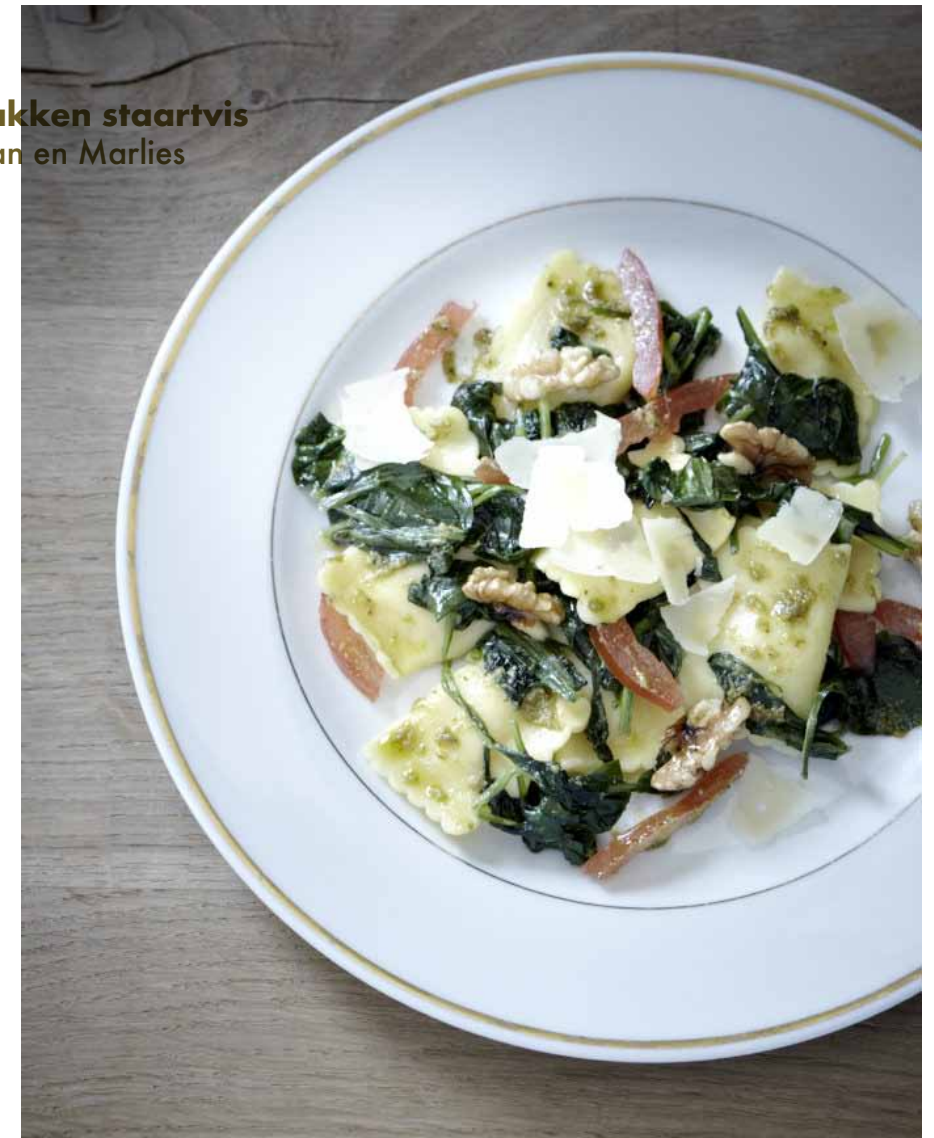
van Richard



Vis

Gebakken staartvis

van Jan en Marlies



Jan. — week 01

Vegatarisch
Pompoenlasagne
van Johanna



Vis
Gegrilde grietfilet op radijs
van Anya



010 011

Jan. — week 01

Vegatarisch
Pompoenlasagne
van Johanna

12 lasagnevellen ♦
1 pompoen ♦ **6 grote wortels** ♦ **2 blikken tomatenpuree** ♦ **2 kopjes groentenbouillon** ♦ **2 uien** ♦ **1 bakje seitangehakt (of tofugehakt)** ♦ **sojaboter** ♦ **sojamelk** ♦ **bloem** ♦ **peper** ♦ **nootmuskaat** ♦ **provençaalse kruiden**

Snipper de ui en bak goudbruin. Snij de pompoen en wortel in blokjes en voeg samen met de provençaalse kruiden bij de ui. Laat even stoven. Voeg de bouillon toe en laat een kwartiertje pruttelen. Voeg de tomatenpuree toe en laat nog een minuutje of tien pruttelen. Maak ondertussen de bechamelsaus met de bloem, de boter, sojamelk, peper en nootmuskaat. Ga even met de mixer door de pompoensaus, maar mix het niet te fijn. Voeg het seitangehakt (of tofugehakt) toe.

Leg afwisselend een laagje saus en een laagje lasagnevellen in een ovenschaal en eindig met de bechamelsaus. Nog een 20-tal minuutjes in de oven.

Vis

Gegrilde grietfilet op radijs
van Anya

500 gr. grietfilet ♦ **100 gr. boter** ♦ **0.2 l. olijfolie** ♦ **0.4 l. gevogeltefond** ♦ **2 bosjes radijzen** ♦ **1 bosje basilicum**, verse, fijngehakte ♦ **Zalmkaviaar** ♦ **2 zakjes tijm** ♦ **Zout** ♦ **Peper**

Verwarm de grill in 7 minuten voor. De grietfilet ongeveer 20 minuten in de olijfolie, tijm, peper en zout marineren. De radijs wassen en in dunne plakjes snijden. Snijd de basilicum fijn, houd wel wat blaadjes achter om te garneren. Wat boter smelten in de pan, daar de fijngesneden basilicum en enkele plakjes radijs in doen en het geheel 5 minuten laten smoren. De rest van de radijs samen met de resterende boter en de gevogeltefond in de keukenmachine tot een fijne coulis draaien.

De grietfilet om en om grillen. Radijscoulis en radijsschijfjes op het bord leggen en daarop de grietfilet met wat zalmkaviaar en een blaadje basilicum decoreren.

Jan. — week 01

Januari als aardpeer

De aardpeer, topinamboer of Jeruzalemartisjok (*Helianthus tuberosus*) is een soort uit het geslacht *Helianthus* die als vaste plant wordt gekweekt. De Engelse naam Jerusalem artichoke suggereert ten onrechte een verband met Palestina/Israël en is waarschijnlijk een verbastering van het Italiaanse *girasole articiocco* (zonnebloemartisjok). Van oorsprong groeit de aardpeer in Noord-Amerika. Hij is voor het eerst beschreven door de Franse ontdekkingsreiziger Samuel de Champlain in 1605, die hem aantrof bij de Huron-indianen. Sindsdien is de knol vooral in Frankrijk zeer populair.

Hij wordt zowel in de siertuin als in de groentetuin gekweekt en heeft de neiging zich zo sterk uit te breiden dat gesproken kan worden van woekeren. Er zijn diverse rassen van deze plant, die onder andere in hoogte kunnen verschillen van ongeveer 1,5 m tot 3,5 m. Zoals de naam, aardpeer, al doet vermoeden worden de ondergrondse delen (wortelknollen) gebruikt. Deze wortels bevatten fructanen, biotine,

calcium, ijzer, natrium en inuline, die niet alleen mensen met diabetes mellitus ten goede komt. Ook is bekend dat de wortels geen nitraten opslaan.

In Noordwest-Europa zal deze plant alleen in heel mooie zomers getooid worden met gele bloemen. Een hoekje van 2 m² kan een jaaropbrengst aan eetbare knollen geven van 10 kg. Oogsten van de knollen kan gebeuren na de eerste nachtvorst en kan vervolgens gedurende de gehele winter. Er zijn vele manieren waarop de aardpeer in de keuken als groente gebruikt kan worden. Een pas geoogste aardpeer is crèmekleurig tot rozerood (afhankelijk van het ras). De smaak van de knol is lichtelijk zoet, notig en heeft iets van een artisjok.

012 013

Jan. — week 02



Maandag van RICHARD
Woensdag van JAN EN MARLIES
Vrijdag van JOHANNA
Zondag van ANYA

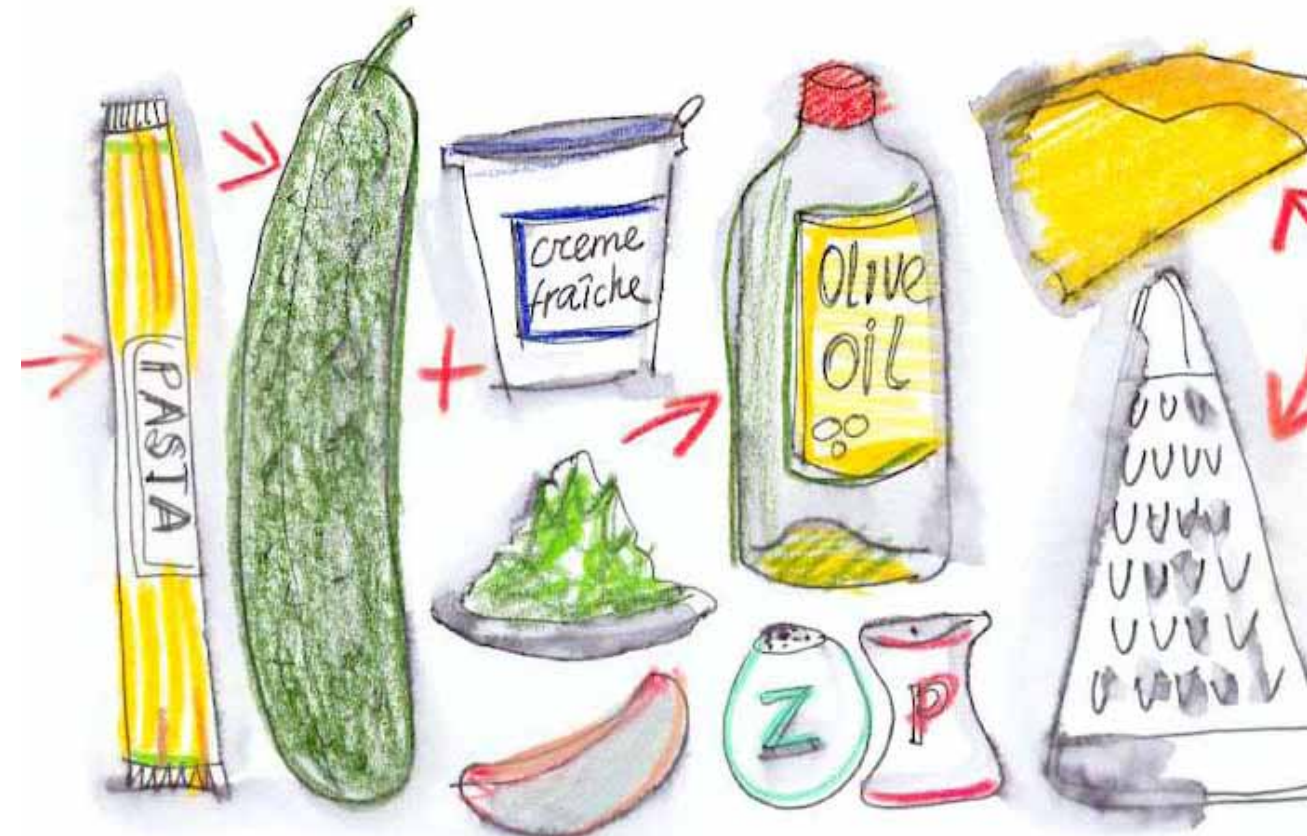


Vis

Pizza met gestoomde makreel van Rudolf

2 pizzabodems ♦ 200 gr. makreelfilet, gestoomde ♦ 2 el. kappertjes ♦ 10 olijven, zwarte, zonder pit ♦ 10 olijven, groene, zonder pit ♦ 50 gr. kaas, jong-belegen geraspte

Lekker met een groene salade. Gebruik eventueel basispizza's Margherita. Verwarm de oven voor tot 225 graden Celsius. Verdeel de in stukjes verdeelde makreel, kappertjes en gehalveerde olijven over de pizza's. Bestrooi de pizza's met de kaas en bak ze in de voorverwarmde oven in circa 8-10 minuten gaar.



Vegetarisch

Maïsbeignets met zoetzure komkommersalade van Jan en Daan

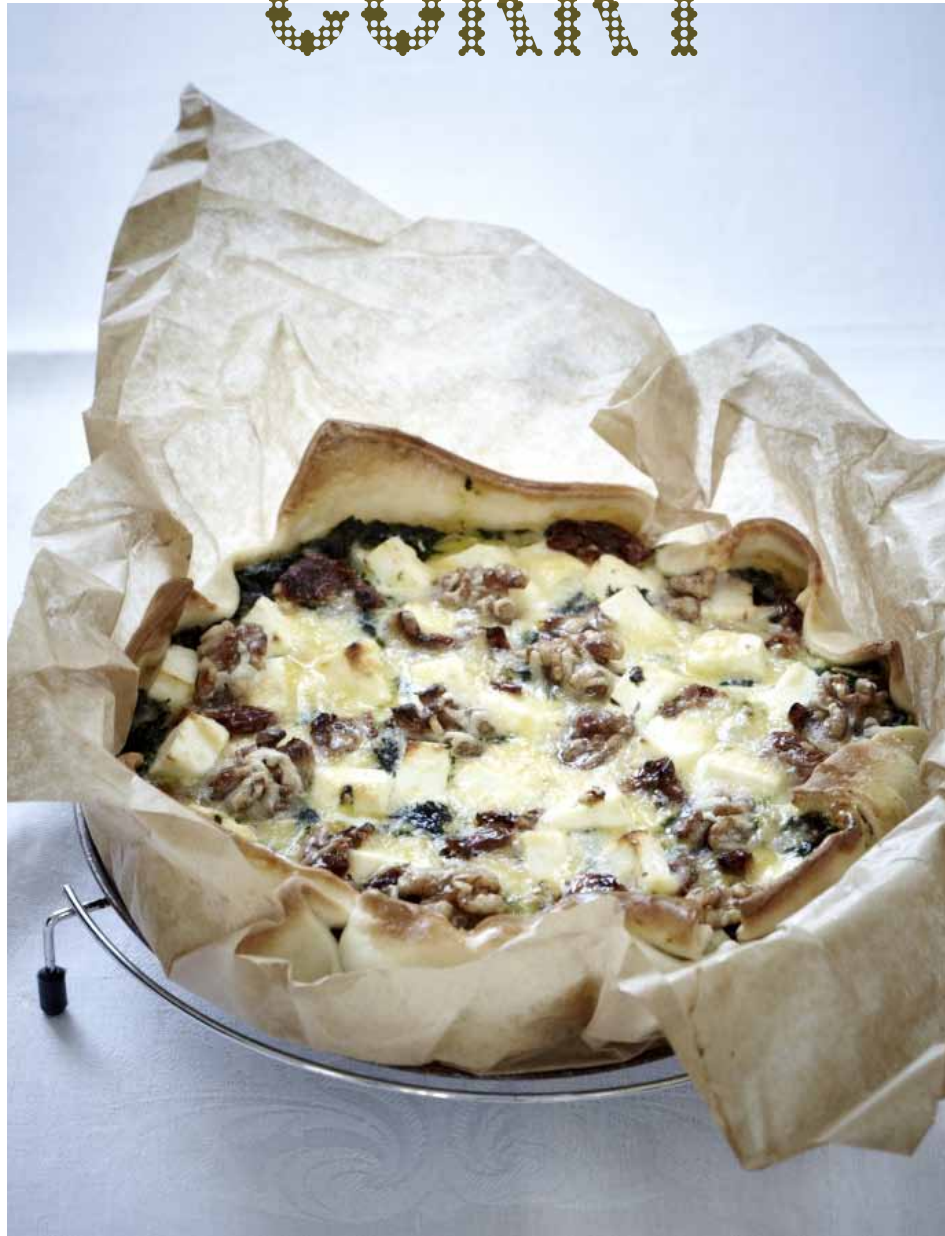
3 personen kinderpasta 300 gram pasta, 1 flinke courgette
125 ml. crème fraîche, 2 el. provingse kruiden, 1 teen laofloek
1 scheut oliefolie 100 gr gemalen (pasta) kaas, zout & peper!

Alle ingrediënten voor de beignets mengen en het beslag lepelsgewijs in hete olie bakken.

Voor de zoetzure salade: water, azijn en suiker aan de kook brengen en 2 minuten op lage temperatuur laten sudderen. Tot kamertemperatuur laten afkoelen.

Vervolgens de komkommer fijnhakken, en vermengen met het zout, de fijngehakte ui, de gehakte pinda's, de fijngehakte koriander, en tenslotte overgieten met de zoetzure saus.

LINZEN- BROCCOLI CURRY



016 017 Jan. — week 02

Vegetarisch

Linzen-broccoli curry

van Elizabeth

200 g linzen (gedroogde) ♦ **1 kg broccoli**
♦ **olijfolie** ♦ **2 uien** ♦ **2 el milde currypasta**
♦ **400 ml kokosmelk** ♦ **basmati rijst** (om er-
bij te serveren)

Kook de linzen en de broccoli gaar in water en laat ze uitlekken.

Fruit de ui in wat olijfolie en voeg de currypasta toe. Laat even meebakken om de smaken te laten vrijkomen. Voeg nu de broccoli en de linzen toe en roer even kort mee. Blus het geheel met de kokosmelk en laat nog even doorkoken om alles goed door te warmen.

Serveer met basmati-rijst.

Vis

Mosselsoep met kokosmelk en citroengras

van Jaqueline

3 kg. mossel ♦ **500 ml. kokosmelk** ♦ **750 ml. visbouillon** ♦ **4 stengels citroengras** ♦ **1 stukje gember** ♦ **3 teentjes knoflook** ♦ **4 stuks chili** ♦ **Limoenrasp** ♦ **2 el. maisolie** ♦ **Koriander**

Volgens het originele recept dient u de geraspte schil van djerekpoeroet-limoen te gebruiken, maar u kunt ook gewone limoen nemen. Benodigde materialen: een keukenmachine, een mosselpan en soepkommen.

Schrob de schelpen af met een klein borsteltje en trek of snijd de 'baard' eraf. Doe voor de kokosbouillon het citroengras, de gember, limoenbladeren en knoflook in een food processor en verwerk tot een gladde pasta. Verhit de olie in een pan, voeg de saus en twee rode chili's toe en roerbak totdat u hoest. Voeg de visbouillon toe, breng aan de kook en laat vijf tot tien minuten zachtjes koken, zodat de smaken vrijkomen.

Voeg de kokosmelk toe en verwarm tot het zachtjes kookt. Hak eenvierde van de citroengrassstengels in een grote pan met de visbouillon of water en kook stevig. Voeg de mosselen toe. Neem een portie per keer en kook totdat ze opengaan.

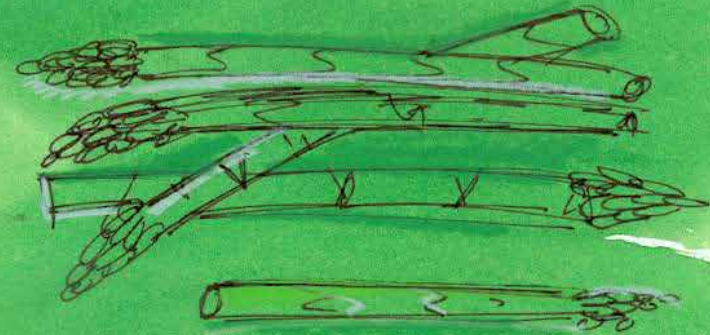
Jan. — week 02

018 019

Jan. — week 03

recept in open
boek met gewone
tekst

PARMENTIEN



VIS

TAGIATELLE

SNOEK



Maandag van RICHARD
Woensdag van JAN EN MARLIES
Vrijdag van JOHANNA
Zondag van ANYA

Vis
Mosselsoep met kokosmelk
en citroengras
van Jaqueline

Jan. — week 03

Vegetarisch

Zuiderse hachis Parmentier
van Peter

2 bakjes alpro soya fijngenhakt
♦ 1 teentje **knoflook** ♦ 1 **sjalot**
(fijngesneden) ♦ 4 tl **tomatenpuree**
♦ 1 tl ♦ **groentenbouillon** ♦ 1 el
ketchup ♦ 250 g **tomaten** (in blik)
♦ 1 takje **tijm** ♦ 1 **laurierblad** ♦ 1
takje **salie** ♦ 1 takje **rozemarijn**
♦ 3 dl **sojaroom** ♦ 500 g **aardappelen**
♦ 12 **zwarte olijven** (ontpit)
♦ **olijfolie** ♦ 1 el **alpro soya light**
bakken en braden ♦ **basilicum** ♦
zout & peper

Stoof het Alpro soya fijngenhakt met de look en de sjalot en laat dit ongeveer 5 minuten sudderen. Voeg er de tomatenpuree, gepelde tomaten, ketchup, groentebouillon en de kruiden bij. Laat het geheel sudderen tot het bijna helemaal ingekookt is en voeg er dan 2 dl sojaroom bij. Laat het opnieuw inkoken tot een vaste brei. Schil en kook ondertussen de aardappelen ongeveer 20 minuten. Giet de aardappelen af, voeg 1 dl sojaroom toe, peper en zout en stamp fijn. Schik het gehakt in een diep bord met daarop de vloeibare puree. Overstrooi met de olijven, olijfolie en basilicum.

Vis

Vis met peterseliepesto in een groen jasje

van Robert

12 tongfilet (vis) ♦ **25 bladen spinazie** ♦ **2 dl. visbouillon** ♦ **50 gr. peterselie** ♦ **50 gr. pijnboompit** ♦ **50 gr. kaas, oude, geraspte** ♦ **1 teen knoflook, geperste** ♦ **1.5 dl. olijfolie, vergine** ♦ **200 gr. lamsoor** ♦ **2 el. boter** ♦ **1 kleine winterpeen** ♦ **Zout**

Neem bij voorkeur de bladeren van de spinazie, dus zonder de steeltjes. Rol de tongfilets op. Leg de spinazie tussen 2 theedoeken en leg deze gedurende 30 seconden in de magnetron op de hoogste stand zodat de bladen zacht worden. Wikkel de tongfilets in de spinazie en prik ze met een cocktailprikker dicht. Schik ze in een beboterd stoommandje.

Vegetarisch

Tagliatelle met linzen en rode wijnsaus

van Kirstin

3 el olijfolie ♦ **2 teentjes knoflook** (uitgeperst)
0.5 tl kaneel ♦ **1 grote ui**
♦ **225 g rode linzen** (gewassen) ♦ **425 g tomaten**
♦ **300 à 350 ml water** ♦
75 à 100 ml rode wijn
♦ **zout & peper** ♦ **300 g tagliatelle**

Bak de ui in twee eetlepels van de olie. Voeg look, kaneel, linzen, tomaten, water en wijn toe en breng het geheel aan de kook. Laat gedurende 20 minuten zachtjes sudderen, tot de linzen gaar zijn. Breng op smaak met wat peper en zout.

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet ze af. Doe de tagliatelle terug in de pan en roer er de resterende eetlepel olijfolie door.

Serveer de pasta met de saus.

020 021

Jan. — week 03

Vegetarisch

Zuiderse hachis Parmentier
van Peter



Vegetarisch

Tagliatelle met linzen en rode wijnsaus

van Kirstin



Vis

Snoek met groene asperges en vermoutsaus

van Anton

1 bos asperge, groene
♦ **2 el. boter** ♦ **1 dl. creme fraiche** ♦ **Olie** ♦ **Paprika-poeder** ♦ **200 gr. sjalot**
600 gr. snoek ♦ **200 gr. lintmacaroni, vers, gekleurd** ♦ **1 dl. vermout** ♦
2 dl. wijn, witte ♦ **Zout**

Lekker met gestoofde groenten. Gebruik witte en rode sjalotjes. Laat de snoek door de visboer fileren. De sjalotjes schoonmaken en in de vermout met wijn gaar koken. De houten onderkantjes van de asperges snijden en de asperges beetgaar koken.

De tagliatelle in ruim kokend water met een scheut olie en zout beetgaar koken, uit laten lekken en warm houden. De snoekfilet in de hete boter aan de velkant bakken en vervolgens omdraaien. Het kookvocht van de sjalotjes flink inkoken, de creme fraiche toevoegen en de saus nog wat inkoken.

De saus op smaak brengen met peper en zout. De asperges op de borden leggen, de pasta hierop scheppen en de snoek op de pasta schikken. De sjalotjes en saus op de vis scheppen.

SNOEK



met groene asperges en vermoutsaus
van Anton



022 023

Jan. — week 03

Vis

Vis met peterseliepesto in een groen jasje
van Robert



Jan. — week 03

Januari als aardpeer

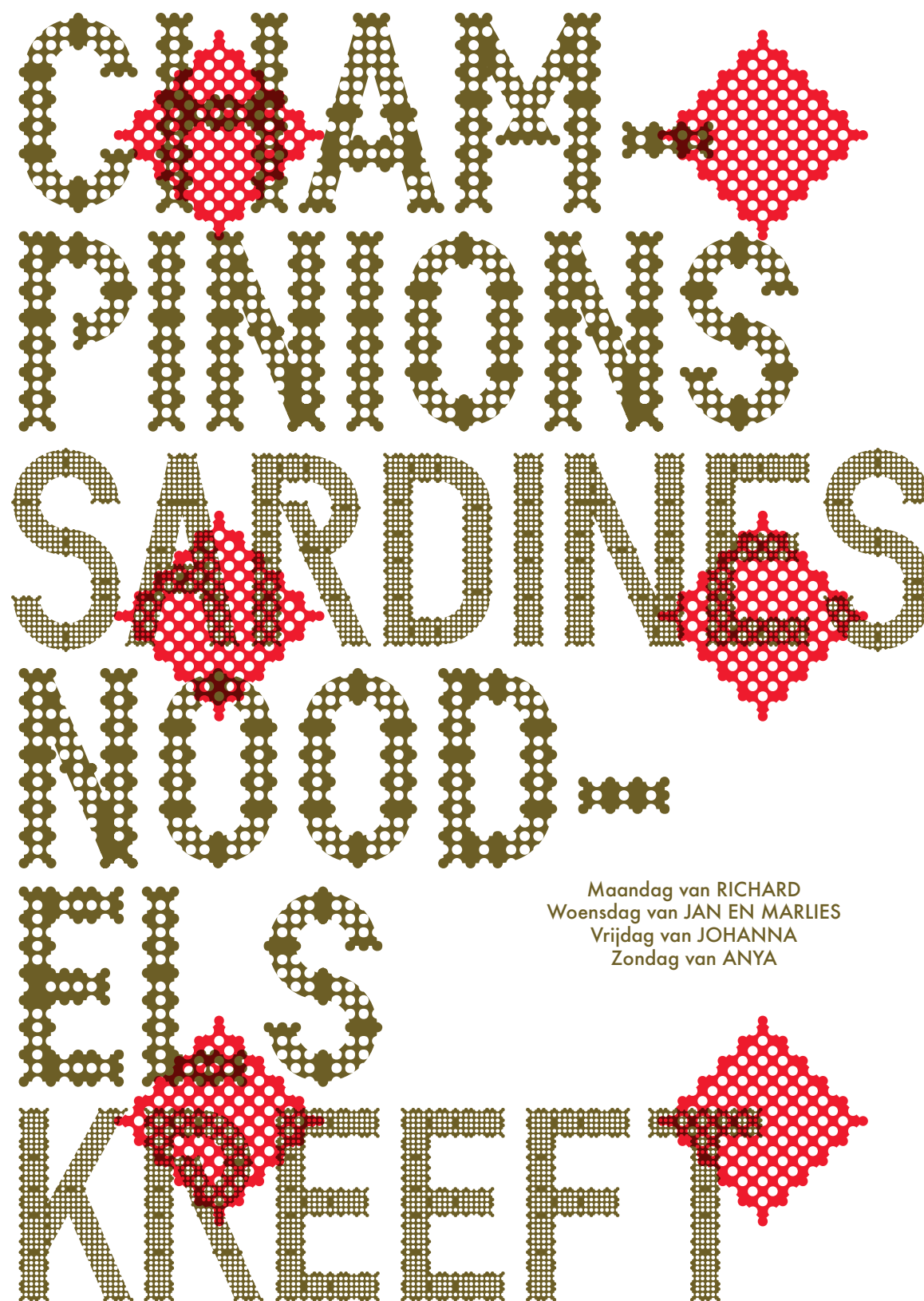
De aardpeer, topinamboer of Jeruzalemartisjok (*Helianthus tuberosus*) is een soort uit het geslacht *Helianthus* die als vaste plant wordt gekweekt. De Engelse naam Jerusalem artichoke suggereert ten onrechte een verband met Palestina/Israël en is waarschijnlijk een verbastering van het Italiaanse *girasole articiocco* (zonnebloemartisjok). Van oorsprong groeit de aardpeer in Noord-Amerika. Hij is voor het eerst beschreven door de Franse ontdekkingsreiziger Samuel de Champlain in 1605, die hem aantrof bij de Huron-indianen. Sindsdien is de knol vooral in Frankrijk zeer populair.

Hij wordt zowel in de siertuin als in de groentetuin gekweekt en heeft de neiging zich zo sterk uit te breiden dat gesproken kan worden van woekeren. Er zijn diverse rassen van deze plant, die onder andere in hoogte kunnen verschillen van ongeveer 1,5 m tot 3,5 m. Zoals de naam, aardpeer, al doet vermoeden worden de ondergrondse delen (wortelknollen) gebruikt. Deze wortels bevatten fructanen, biotine,

calcium, ijzer, natrium en inuline, die niet alleen mensen met diabetes mellitus ten goede komt. Ook is bekend dat de wortels geen nitraten opslaan.

In Noordwest-Europa zal deze plant alleen in heel mooie zomers getooid worden met gele bloemen. Een hoekje van 2 m² kan een jaaropbrengst aan eetbare knollen geven van 10 kg. Oogsten van de knollen kan gebeuren na de eerste nachtvorst en kan vervolgens gedurende de gehele winter. Er zijn vele manieren waarop de aardpeer in de keuken als groente gebruikt kan worden. Een pas geoogste aardpeer is crèmekleurig tot rozerood (afhankelijk van het ras). De smaak van de knol is lichtelijk zoet, notig en heeft iets van een artisjok.

024 025 Jan. — week 04



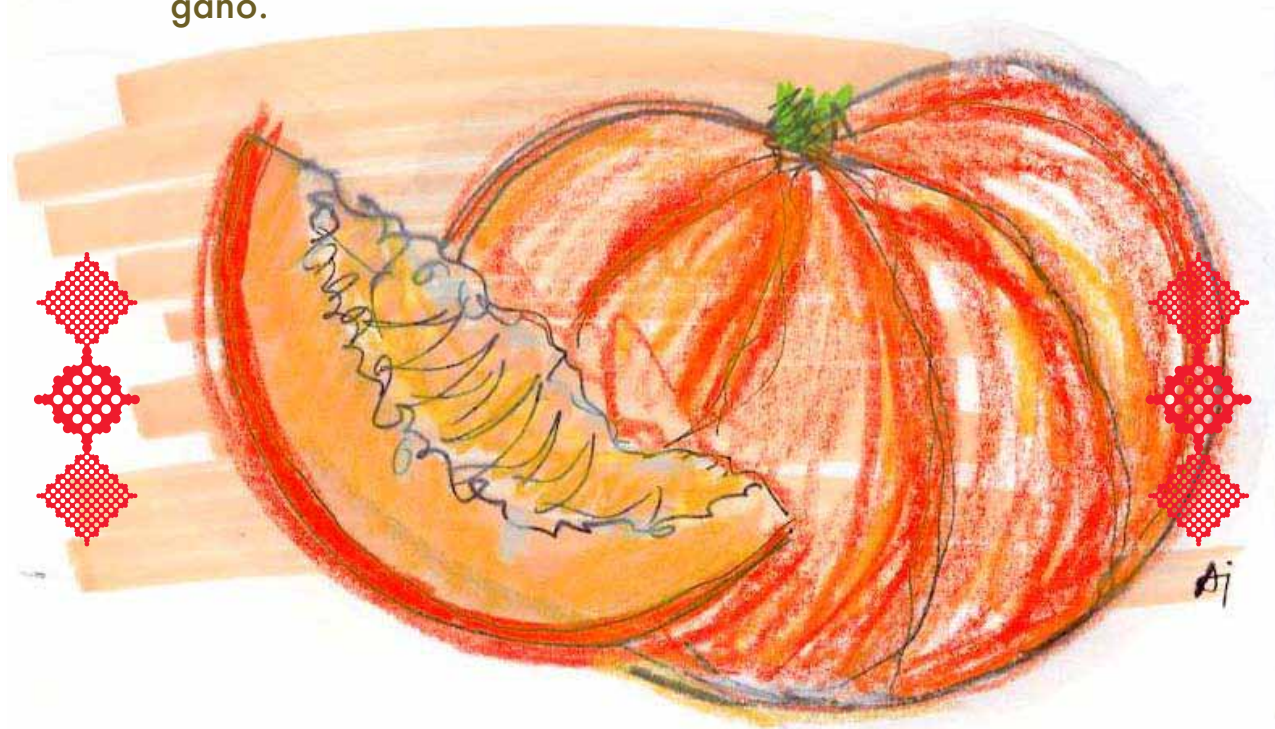
Maandag van RICHARD
Woensdag van JAN EN MARLIES
Vrijdag van JOHANNA
Zondag van ANYA

Vegetarisch**Champignons alla Bolognese**

van Ingrid

450 g champignons ♦ **1 el olijfolie** ♦ **1 ui** (fijngesnipperd) ♦ **1 teentje knoflook** (fijngenhakt) ♦ **1 el tomatenpuree** ♦ **400 g tomaten** (uit blik, fijngenhakt) ♦ **3 el fijngehakte verse oregano** ♦ **450 g spaghetti** ♦ **zout** ♦ **versgemalen peper**

Snijd de steeltjes van de champignons en snijd ze in stukjes. Snijd de hoedjes in vieren. Breng in een grote pan water aan de kook en kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing. Verhit de olie in een grote hapjespan en fruit de ui en knoflook hierin in 2-3 minuten. Voeg de champignons toe en roerbak ze 3-4 minuten op hoog vuur. Roer er de tomatenpuree, fijngehakte tomaten en 1 eetlepel oregano door. Zet het vuur laag en laat de saus ca. 5 minuten pruttelen. Breng de saus op smaak met zout en peper. Laat de pasta uitlekken, schep hem in een schaal en voeg de saus toe. Meng goed. Serveer met de rest van de fijngehakte verse oregano.

Vis**Geroosterde sardientjes**

van Johannes

1 kg. sardinen ♦ **3 teentjes knoflook** ♦ **2 dl. olijfolie** ♦ **Peper**

Lekker met een gemengde sla of een andijviesla met olijven. Vooraf kunt u een kopje zomer-groentesoep nemen. Als nagerecht een glas rode wijn met een puntje kaas. Ontdooi de sardines als u diepvriessardines genomen heeft. Maak een dressing van zout, peper, knoflook en olijfolie. Besmeer elk sardientje met een kwastje aan beide kanten voor het grillen of barbecuen met deze dressing en laat ze mooi bruin en gaar bakken.

Vegetarisch**Pittige Aziatische woknoodles**

van Tjong

300g groene boontjes ♦ 1 gele paprika ♦ 1 rode paprika ♦ 40g verse gember ♦ 2 teentjes knoflook ♦ 1 chilipeper (eventueel) ♦ 200g champignons (of oesterzwammen) ♦ 2el zonnebloemolie ♦ 1 courgette ♦ 250g noedels ♦ 2el kerriepoeder ♦ 2el sojasaus ♦ zout

Breng gezouten water aan de kook. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes. Snij de boontjes in stukken. Kook deze groenten gedurende ongeveer 5 minuten. Giet ze af en bewaar het kookwater.

Pel ondertussen de knoflook, schil de gember en snipper beide fijn. Verwijder de zaadjes van het pepertje en hak het fijn. Snijd de paddenstoelen en de courgette in reepjes.

Verhit de olie in de wok, voeg gember, knoflook en pepertje toe en bak hierin de paddenstoelen en de courgette.

Voeg de boontjes, de paprikastukjes en de woknoedels toe en overgiet dit alles met 5 dl heet water (het kookwater van daarnet).

Voeg ten slotte het kerriepoeder, de sojasaus en nog wat zout toe en roerbak nog enkele minuutjes tot de noedels gaar zijn.

Vis**Risotto met asperges en kreeft**

van Ria en Max

2 steranijs ♦ 1 sjalot ♦ 250 gr. asperge, groene ♦ 20 gr. boter ♦ 200 gr. risottorijst ♦ 250 gr. asperge, witte ♦ 7.5 dl. visfumet ♦ 0.5 bosje basilicum, verse ♦ 1 kg. kreeft, verse, gekookte ♦ 120 ml. creme fraiche ♦ 1 schep suiker ♦ 1 stukje foelie ♦ Peper ♦ Zout

Neem bij voorkeur verse foelie (indien verkrijgbaar). De rijst wassen en in bouillon gaarkoken. De risotto moet nog vochtig blijven. De onderkantjes van de groene asperges snijden. De witte asperges schillen en de onderkantjes er eveneens afsnijden. De twee soorten asperges afzonderlijk in gezouten water met de suiker en de foelie beetgaar koken.

De kreeften in kokend water met steranijs verwarmen, uit het vocht nemen, kraken en het vlees uit de staart en de scharen nemen. Het vlees uit de staart in stukken snijden. Voor de saus de fumet tot de helft inkoken.

De creme fraiche toevoegen en het geheel inkoken tot er nog ongeveer eenderde vocht over is. De saus zeven, op smaak brengen met peper en zout en met de boter opkloppen. De basilicum door de saus roeren. De risotto (met behulp van een steker) in het midden van voorverwarmde borden scheppen en het kreeftenvlees hierop leggen. De asperges rond de risotto verdelen en de basilicumsaus op het gerecht scheppen.

Jan. — week 04

030 031

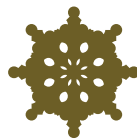
Feb. — week 01

**Risotto met asperges en
kreeft**
van Ria en Max

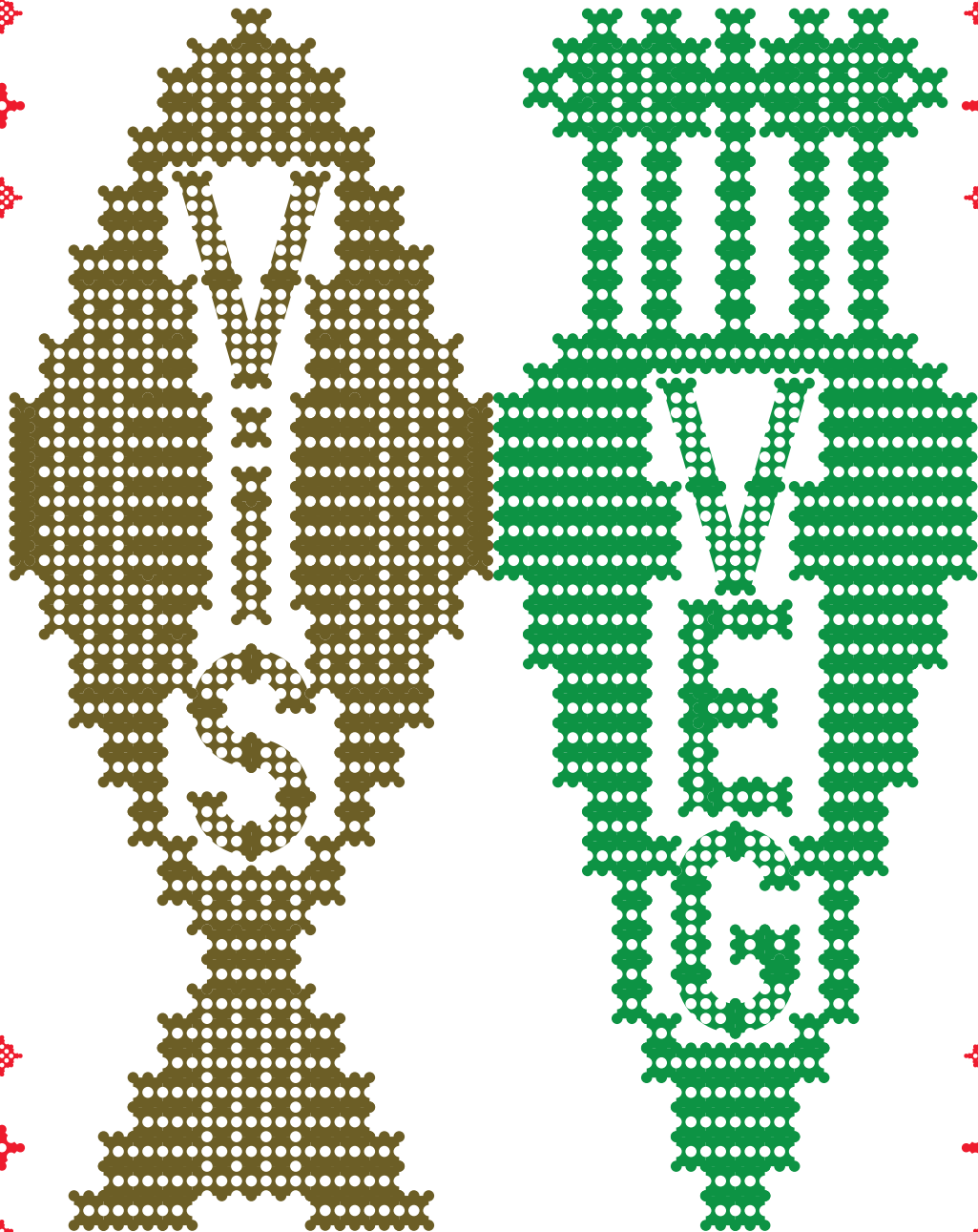


AUBER-
GINES
HEEK
PEEN
BACA-
LAU

Maandag van RICHARD
Woensdag van JAN EN MARLIES
Vrijdag van JOHANNA
Zondag van ANYA



Minder vlees, niet omdat het moet, maar omdat het mag.
208 gerechten, opgeschreven van vrienden voor vrienden dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor
incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis
nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo
consequat. Duis aute irure dolor in reprecaecatua.



ISBN 977-3-986245-54-5



9 771473 968012 >

