



Mosterdsoep met gerookte paling en zalm

4 personen
4 eetlepels grove mosterd
6 dl volle melk
1 dl slagroom
1 1/2 visbouillonblokjes
50 g gerookte paling filet
50 g gerookte zalmfilet

Voorgerecht voor vier personen

Als mosterd verhit, houdt hij zijn smaak maar verliest scherpte.

Bereiden:

Breng in een pan de mosterd, melk en slagroom met de bouillonblokjes al roerende aan de kook. Laat de soep +/- 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met zout en peper. Roer de vis vlak voor het serveren door de soep. Serveer met soepstengels.

Bereiden 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilo calorieën

Eiwit 11 g- vet 18 g – koolhydraten 8 g

Variatie

Gebruik Hollandse garnalen in plaats van zalm en paling.

Verdeel de garnalen over soepkommen en schep de hete soep erop of gebruik verse vis, bijvoorbeeld zalm en kook de stukjes vis in +/- 3 minuten in de soep gaar.





Deense zoetzure bietjes en komkommersalade Syltade Rødbede og Agurkesalat

Zoetzure bietjes

½ dl witte wijnazijn

75 g suiker

2 theelepels

dillezaadjes of 1

eetlepel verse dille,

fijngehakt

versgemalen peper,

zout

250 g gekookte

bietjes, geschild

Komkommersalade

1 grote komkommer

½ dl witte wijnazijn

1 eetlepel suiker

peper,

zout

2 eetlepels verse

dille fijngehakt.

Voor bijgerecht 2 personen

Ca. 20 minuten bereiden

Ca. 2 uur marineren

Breng voor de zoetzure bietjes in een pan ½ dl water met de azijn en de suiker aan de kook en los al roerende de suiker op. Voeg de dillezaadjes en naar smaak zout en peper toe. Laat het vocht ca. 2 minuten goed doorkoken. Snijd de bietjes in dunne plakjes. Leg de bietjes in een glazen schaal en schenk de het marinade erover. Laat de bietjes afkoelen en plaats ze, afgedekt, minimaal 1 uur in de koelkast, zodat de smaak kan intrekken. Schep de nietjes wel regelmatig even om. Lekker bij haring.

Was de komkommer en maak met een vork in de lengte inkepingen in de schil. Schaaf de komkommer in dunne plakjes. Strooi er zout over en laat de plakjes komkommer zo ca. 30 minuten liggen. Dep de plakjes met keukenpapier goed droog. Roer in een schaal de azijn met de suiker door elkaar. Schep de komkommer en de dille er door. Zet de komkommer, afgedekt, ca. 2 uur in de koelkast zodat de smaak zich kan ontwikkelen. Laat de komkommer vlak voor het serveren in een zeef goed uitlekken.





Cocktail garnalen en bosui

250 g groene asperges of
250 g peultjes
9 bosuitjes
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels droge sherry
1 theelepel suiker
½ theelepel tabasco
¼ kruidenbouillontablet
2 eetlepels (zonnebloem
olie)
2 teentjes knoflook
1 theelepel
gemberpoeder (djahé)
250 g cocktail garnalen of
rivierkreeftjes.

Bereiden

Houtige uiteinden van de asperges afsnijden. In schuine stukjes van ca. 3 cm snijden. Bosuitjes schoonmaken en in schuine stukjes van ca. 3 cm snijden. In een kommetje maïzena losroeren met 1 dl water, sojasaus, sherry, suiker, tabasco en verbrokkeld kruidenbouillontablet. In wok of braadpan olie verhitten. Asperges en bosui hierin op hoog vuur al omscheppend ca. 2 minuten roerbakken. Knoflook pellen en boven pan uitpersen, gemberpoeder toevoegen en nog ca. 1 minuut meebakken. Sausje door groenten scheppen en groenten nog 2 minuten laten pruttelen. Garnalen toevoegen en nog ca. 1 minuut, voorzichtig omscheppend, meewarmen.





Kabeljauw met groenten

4 moten kabeljauw
een winterwortel
een dun preitje
150 gram champignons
1 dl witte wijn
een takje tijm
1 laurierblaadje
20 gram boter
zout en peper

Verwarm de oven voor op 225 graden Celcius. Beboter een ovenschaal en leg op de bodem een bedje van dingesneden prei, wortel en champignons. Strooi hier zout en peper over. Leg de gewassen, drooggedepte en met zout en peper bestrooide kabeljauwmoten op het groente bedje. Giet de wijn over de vis en dek de schaal af met aluminiumfolie (de glimmende kan naar beneden). Laat de vis gedurende 25 a 30 minuten in de oven gaar worden.





Forel met amandelen

4 forellen
zout, peper
2 eetlepels bloem
125 g boter of margarine
1 zakje amandelschaafsel
(a 35 g)
1 citroen, keukenpapier,
aluminium folie

Forellen afspoelen en met keukenpapier droogdeppen. In diep bord bloem zeven, zout en peper doormengen. Forellen door bloem wentelen. Overtollige bloem afschudden. Boter verhitten en forellen in ca. 12 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. In droge koekenpan amandelengoudbruin roosteren. Op keukenpapier uit laten dampen. Citroen in vieren snijden. Forellen op borden leggen. Garneren met amandelen en citroen. Serveren met aardappelpureetorentjes.

Aardappelpuree

1 ½ kg aardappelen
4-5 dl melk
50 g boter of minder
zout
nootmuskaat
1 eierdooier
kaas

De geborstelde of dungschilde aardappelen gaar koken, afgieten, (pellen), fijn wrijven, vermengen met de kokende melk. Afmaken met zout boter en nootmuskaat en tot een gladde, luchtige puree roeren. Voor puree die wordt gespoten de warme gekookte aardappelen zeven, de puree stevig houden en er nootmuskaat en weinig boter aan toevoegen. Wil men puree figuren in de oven bruin kleuren, dat wat eierdooier erdoor mengen, de puree op een vet gemaakte bakplaat spuiten en hoog in de hete oven vlug bruin laten worden.





Griesmeelpudding met abrikozen (paaspudding)

11250 g gedroogde abrikozen
of ½ literblik abrikozen
1 liter melk
citroenschil of ¼ vanillestokje
(of vanillesuiker)
80 g griesmeel
75 g suiker
zout
aardappelmeel

De gedroogde abrikozen tevoren klaarmaken. Dunne griesmeelpudding koken. De melk aan de kook brengen met citroenschil of gespleten vanillestokje en 15 min. Laten trekken. Griesmeel, suiker en zout doorengemengd roerende erin strooien, roerende aan de kook laten komen en verder onder af en toe roeren in ca. 5 min, gaar en dik genoeg laten koken. Een groef, die men met de lepel erin trekt, vloeit dan niet dadelijk dicht. Vanillestokje of citroenschil eruit nemen (de boter en vanillesuiker erdoor roeren) en de hete massa vlug in een met koud water omgespoelde vorm gieten. De pudding op een kleine bordjes gieten. Op de nog warme pap de uitgelekte vruchten leggen, nl. op ieder bordje één. Het nat binden met aangemengd aardappelmeel. De abrikozen glanzen met het gebonden abrikozenat en de rest van de saus met de overgebleven in stukjes gesneden abrikozen erbij geven.

