



## 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.

---

## Tagliatelle Nere con Frutti di Mare

350 g zwarte tagliatelle,  
zout,  
1 pakje sugo Italiano met  
kruiden (360 ml)  
1 bekertje crème fraiche  
(125 ml)  
3 druppels tabasco  
1 pakje kabeljauwfilet (ca.  
250 g)  
1 takje dille  
1 dl droge vermouth,  
1 pakje fruit de mer (150  
g).  
1 pakje rivierkreeftjes

Bereiden: In een grote pan ruim water aan de kook brengen. Zout en tagliatelleen al dente (beetgaar) koken. Sugo verwarmen met vermouth, crème fraiche en tabasco. Kabeljauw filet in stukjes snijden, aan sugo toevoegen en in ca. 5 minuten zachtjes gaar laten worden. Dille fijnhakken. Tagliatelle afgieten en laten uitlekken. Intussen fruits de mer en rivierkreeftjes ca. 1 minuut in de saus mee warmen. Saus bij Tagliatelle serveren en bestrooien met dille.





## Choriatiki

2 niet te grote  
vleestomaten,  
2 komkommers,  
1 rode ui,  
2 groene paprika's,  
2 hardgekookte  
eieren, 10 olijven,  
3 eetlepels olijfolie,  
1 eetlepel azijn,  
peper en zout,  
200 gram feta kaas.

1. De groenten wassen, in niet te kleine stukken snijden, (behalve de ui) en samen in een slakom doen.
2. De ui en dunne ringen snijden en erover doen.
3. Olie en azijn erover gieten, peper en zout erover strooien, de kaas verbrokken erover leggen.

Meteen opdienen.





# Nabij de Molen



4 eetlepels grove mosterd  
6 dl volle melk  
1 dl slagroom  
1 1/2 visbouillonblokjes  
50 g gerookte paling filet  
50 g gerookte zalmfilet  
350 g zwarte tagliatelle,  
zout,  
1 pakje sugo Italiano met kruiden (360 ml)  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
3 druppels tabasco  
1 pakje kabeljauwfilet (ca. 250 g)  
1 takje dille  
1 dl droge vermouth,  
1 pakje fruit de mer (150 g).  
1 pakje rivierkreeftjes  
2 niet te grote vleestomaten,  
2 komkommers,  
1 rode ui,  
2 groene paprika's,  
2 hardgekookte eieren, 10 olijven,  
3 eetlepels olijfolie,  
1 eetlepel azijn,  
peper en zout,  
200 gram feta kaas.

Kruidige witte wijn

Toetje

Koffie espresso

