





HOOFDGERECHTEN



RAVIOLI MET KREEFT

633 kcal per portie – vetten: 32 g – koolhydraten: 22 g – proteïnen: 63 g



30 MINUTEN



30 MINUTEN



4 PERSONEN

Ingrediënten:

- Levende kreeften (ong. 1,5 kg)
- 20 g boter
- 3 sjalotjes
- peper en zout
- 12 lasagnebladen
- 100 g boter
- een scheutje witte wijn
- enkele takjes tijm
- laurier
- 1 theelepel tomatenpuree
- maïszetmeel (bv. Maïzena)

Bereiding:

- Kook de lasagnebladen voor volgens de instructies op de verpakking.
- Dompel de kreeften ongeveer 5 minuten onder in kokend water. Tip: steek ze steeds met de kop eerst in de pot, zodat ze meteen dood zijn en geen kokend water in uw richting kunnen doen opspratten.
- Haal de kreeften uit het water en laat ze even uitlekken. Laat het vocht op een rustig vuur verder koken, om er later de ravioli in klaar te maken.
- Versnipper 2 sjalotjes.
- Haal het vlees uit de kreeften en meng het met de sjalotjes.
- Smelt 20 gram boter en giet ze over het kreeftenvlees. Breng de vulling van de ravioli op smaak met wat peper en zout.
- Bestrijk de helft van een lasagneblad met de vulling. Laat de rand leeg. Plooi het lasagneblad dicht en druk stevig aan. Herhaal voor de resterende lasagnebladen.
- Kook de ravioli in ongeveer 5 minuten gaar in het kreeftenvocht.
- Bereid intussen de saus. Verhit een klontje boter in een pan.
- Versnipper het derde sjalotje en laat het even fruiten. Blus met een scheutje witte wijn. Voeg de rest van de boter stukje bij beetje toe en doe de tomatenpuree erbij. Breng de saus op smaak met peper, zout, tijm en laurier en laat even sudderen. Bind de saus ten slotte met wat maïszetmeel.

Tips en trucs...

Een lekker vegetarisch alternatief voor de kreeften-vulling is bijvoorbeeld een mengsel van ricotta (150 g), parmezaan (50 g) en jonge spinazie (100 g). Snij de spinazie in kleine reepjes en laat hem even slinken in een hete pan met wat olijfolie en een teentje look. Meng de twee kazen erdoorheen en kruid met flink wat peper, zout, nootmuskaat en fijngehakte marjolein. Een ravioli-vulling mag doorsmaken.



WIT
Droog en kruidig
Licht en fruitig



MEERVAL MET LAMSOOR EN MIERIKSWORTEL

315 kcal per portie – vetten: 11 g – koolhydraten: 23 g – proteïnen: 32 g



25 MINUTEN



4 PERSONEN

Ingrediënten:

- 600 g meerval
- 400 g aardappelen
- 2 wortelen
- 2 stengels selder
- 50 g lamsoor
- 20 g mierikswortel
- een half bouillonblokje
- 50 ml water
- 1 sjalot
- 20 g boter
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en zout

Bereiding:

- Verhit de boter in een pan. Versnipper de sjalot en fruit hem in de boter.
- Schil de aardappelen en snij ze in fijne stukken. Kook ze gaar in licht gezouten water.
- Voeg het water en het halve bouillonblokje bij de sjalot en laat op een zacht vuurtje sudderen.
- Verwarm een scheutje olijfolie in een braadpan.
- Snij de meerval in gelijke moten en leg hem vervolgens in de verhitte pan. Breng de vis op smaak met peper en zout.
- Schil de wortelen en maak met een dunschiller fijne sliertjes. Snij de selder in kleine stukjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wokpan en stoof de groenten gaar.
- Leg de lamsoor – wanneer alles bijna gaar is – even in de pan met de vis.
- Schenk eerst wat bouillonvocht met ui in een diep bord. Leg er een stuk vis in en schik er wat wortel, selder, aardappelen en lamsoor omheen.
- Werk af met een beetje geraspte mierikswortel.

Tips en trucs...

Vis is op zijn lekkerst als hij dagvers is, al kunt u verse vis zeker ook invriezen. Verwijder daarvoor eerst en vooral de ingewanden, als dat nog niet is gebeurd, evenals de schubben en de kop. Spoel de vis vervolgens grondig schoon. Verpak hem in een hermetisch afgesloten diepvrieszak om contact met andere eetwaren of besmetting te voorkomen. Magere vissoorten zoals kabeljauw, koolvis... kunt u zo'n 4 tot 8 maanden bewaren, vette vis 2 tot 4 maanden.



WIT
Droog en kruidig
Licht en fruitig



KABELJAUW MET KOKKELSAUS

441 kcal per portie – vetten: 17 g – koolhydraten: 12 g – proteïnen: 53 g



25 MINUTEN



4 PERSONEN

Ingrediënten:

- 600 g kabeljauw
- 300 g tagliatelle
- 800 g kokkels
- 1 sjalot
- 1,5 dl witte wijn
- 1 dl lichte room (15 % vetgehalte)
- een klontje boter
- 1 teentje look
- een handvol platte peterselie
- peper en grof zout

Bereiding:

- Breng een pot gezouten water aan de kook voor de pasta.
- Spoel ondertussen de kokkels en laat ze uitlekken.
- Snipper de sjalot en fruit aan in wat boter.
- Blus met de witte wijn en laat de alcohol verdampen.
- Voeg de room en de look toe.
- Zet het vuur zacht en kruid met peper.
- Doe de kokkels in de saus en zet het deksel op de pan.
- Bak ondertussen de kabeljauw en kook de tagliatelle beetgaar.
- Strooi wat grof zout over de vis en werk de schotel af met versnipperde peterselie.

Tips en trucs...

Controleer schelpdieren bij aankoop altijd op aanzicht en versheid: zijn ze goed gekoeld en mooi gesloten? De vuistregel is: hoe meer schelpen al open zijn, hoe minder vers ze zijn. Bereid ze altijd op de dag van aankoop.



WIT
Licht en fruitig
Vol en rijk



ZALMPAPILLOT MET SINAASAPPEL

422 kcal per portie – vetten: 31 g – koolhydraten: 6 g – proteïnen: 31 g



Ingrediënten:

- 600 g zalm
- 3 preiwitten
- 4 eetlepels olijfolie
- peper en grof zout
- 1 sinaasappel (onbehandeld)

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 225°C.
- Maak de preiwitten schoon en snij ze in fijne reepjes (julienne).
- Leg vier vellen bakpapier of aluminiumfolie klaar voor de papillotten. Plooi de randjes alvast een beetje omhoog.
- Geef elke papillot een bedje van prei.
- Snij de zalm in vier gelijke stukken en verdeel over de papillotten. Kruid met peper en zout, en overgiet met een scheutje olijfolie.
- Rasp een deel van de sinaasappelschil en pers de vrucht. Voeg zeste en sap toe aan de zalm.
- Plooi de papillotten goed toe zodat er geen stoom kan ontsnappen, en laat 20 minuten garen in de hete oven.

Tips en trucs...

Lekker met geparfumeerde rijst of gestoomde aardappels. Presenteer de papillot opgevouwen op een bord, met een schijfje sinaasappel bovenop de zalm.



WIT
Licht en fruitig
Vol en rijk



ZEEDUIVEL OP PROVENÇAALSE WIJZE

232 kcal per portie – vetten: 9 g – koolhydraten: 10 g – proteïnen: 29 g



15 MINUTEN



20 MINUTEN



4 PERSONEN

Ingrediënten:

- 600 g zeeduivel
- 1 sjalot
- 2 teentjes look
- 250 g kerstomaatjes
- 1 eetlepel kappertjes
- enkele blaadjes verse basilicum
- 2 eetlepels gedroogde Provençaalse kruiden
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 dl droge witte wijn
- twee witte boterhammen
- peper en zout

Bereiding:

- Verhit de oven tot 190°C.
- Kruid de vis met zout en peper, en bak hem even aan in een pan met een scheutje olijfolie. Twee minuten aan elke kant is genoeg.
- Leg de vis in een ovenvaste schaal en giet het braadvocht en de wijn erbij. Laat 20 minuten garen in de hete oven.
- Maak ondertussen de groentegarnituur. Giet een scheutje olijfolie in de pan. Snipper de sjalot en pers de look, en fruit ze in de hete pan. Laat wat glazig worden en voeg de kappertjes en de gehalveerde kerstomaatjes toe. Kruid de groenten met peper en zout en strooi er de Provençaalse kruiden over.
- Knip de verse basilicum in reepjes en voeg deze pas helemaal op het eind toe.
- Snij het brood in blokjes, en bak het in een hete pan met wat olijfolie tot ze goudbruin zien. Laat uitlekken op wat keukenpapier en mix in de keukenrobot tot een crumble.
- Serveer de vis bovenop de kerstomaatjes. Bedek met een lepel van de crumble.

Tips en trucs...

Zeeduivel is een erg magere vis. Dit gerecht is lekker met rijst of aardappelpuree.



WIT
Licht en fruitig
Vol en rijk