

PALEO

VISGERECHTEN

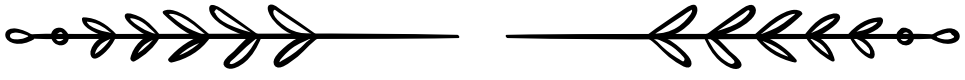
PALEOLICIOUS

15 HEERLIJKE RECEPTEN





PALEO
VISGERECHTEN



www.paleolicious.nl

Recepten: Simone van der Koelen
Styling: Simone van der Koelen
Fotografie: Christiaan van Delsen
Bereiding: Joey van Iersel
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Neerloopweg 6a, 4814RS, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

INHOUDSOPGAVE

Garnalen in Thaise kokossaus	**7**
Marokkaanse vis met saffraan	**9**
Salade met gerookte makreel	**13**
Ovenschotel met zalm, spinazie en zoete aardappel	**15**
Fusili met tonijn in romige citroensaus	**17**
Avocado-zalm-bietjes glaasjes	**19**
Zoodles met romige garnalen-tomatensaus	**21**
Vis gevuld met kruiden	**23**
Courgette gevuld met tonijn	**25**
Sushi bowl	**27**
Kabeljauw met tomaten en olijven	**29**
Tonijnsalade	**31**
Champignons gevuld met krab	**33**
Kabeljauw met noten-pestokorstje	**35**
Gegrilde zalm met avocado-mangosalsa	**37**

VOORWOORD

Het is alweer September!

Voor mij persoonlijk een speciale maand aangezien ik mijn verjaardag vier in deze maand (6 September om precies te zijn).

Mijn eerste zoon is geboren op 31 Augustus en dus zullen we de verjaardagen waarschijnlijk wel samen gaan vieren aankomende jaren.

In ieder geval deden we dat wel dit jaar. haha

We lieten een lekkere Paleo catering komen (PaleoCave) voor ons en vrienden en familie om van te genieten.

Een van de dingen die ze hadden klaargemaakt was een heerlijke makreelsalade ongeveer zoals op pagina 13.

Maar het is niet speciaal daarom dat de Paleolicious deze maand in het teken staat van visgerechten.

Dat is eigenlijk gewoon omdat zowel ik als Nathalia het heerlijk vinden om vlees een aantal keer per week te vervangen voor vis.

Onze favoriete restaurants zijn visrestaurants (Fiskebar in Antwerpen, en Vis onder de Toren in Breda) en als we in Gran Canaria zijn op familiebezoek eten we erg veel verse vis.

Ik denk ook dat het geen gek idee is om af en toe vlees te vervangen voor vis. Met deze recepten heb je daarbij direct nieuwe inspiratie.

Geniet ervan!

Groetjes Mitch



GARNALEN IN THAISE KOKOSSAUS

Boordevol smaak en heerlijk met bloemkoolrijst.

bereidingstijd: 25 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **250 gr grote garnalen**
- **1 el olijfolie**
- **1 teentje knoflook**
- **Snuf chili peper**
- **Halve ui**
- **1 gele paprika**
- **1 rode paprika**
- **125 ml kokosmelk**
- **1 el cashewpasta**
- **3 el kokos aminos**
- **1 el limoensap**
- **1 tl geraspte gember**
- **2 el fijngehakte koriander**
- **Halve rode peper**

Doe de schoongemaakte garnalen in een schaaltje met 1 el olijfolie, geperst teentje knoflook. Snufje zout en een snuf chili peper.

Roer goed door en laat 10 minuten marineren.

Snipper de ui en snijd beide paprika's in dunne reepjes.

Verhit een pan op middelhoog vuur met 1 el olie.

Bak hierin de ui en paprikareepjes in 5 minuten zacht. Haal uit de pan en zet even aan de kant.

Voeg de garnalen toe en bak ze tot ze gaar zijn. Haal uit de pan.

Mix in een kommetje de kokosmelk, cashewpasta, kokos aminos, limeonsap en gember goed door elkaar.

Doe de ui, paprika en kokosmelkmengsel in de pan en breng zachtjes aan de kook. Draai het vuur laag en laat pruttelen tot de saus is ingedikt.

Snijd de rode peper in dunne ringetjes.

Schep de garnalen en koriander door de kokossaus.

Bestrooi net voor het serveren met rode peper.



MAROKKANSE VIS

MET SAFFRAAN

De ingrediënten lijst lijkt wellicht wat lang, maar ik beloof je dat het het waard is!

bereidingstijd: 25 min. + 50 min. oventijd **hoeveelheid:** 2 pers

- **4 takjes peterselie**
- **4 takjes koriander**
- **60 ml olijfolie**
- **1 tl paprikapoeder**
- **4 draadjes saffraan**
- **1 tl geraspte gember**
- **halve citroen**
- **2 flinke witvis filets**
- **2 tomaten**
- **1 teentje knoflook**
- **0,5 tl komijn**
- **1 grote winterwortel**
- **1 ui**
- **Handvol groene olijven zonder pit**
- **Halve citroen**

Hak de 4 takjes peterselie en koriander fijn.

Meng deze met de olijfolie, paprika, saffraan, gember en sap van een halve citroen in een kommetje.

Bedenk de visfilets met het mengsel en zet minimaal 1 uur in de koelkast.

Verhit een pannetje met water en leg hier 10 seconden de tomaten in.

Haal ze uit de pan, laat afkoelen en pel het vel eraf.

Snijd de tomaten en knoflook in kleine stukjes.

Verhit een koekenpan en doe hier de tomaten, knoflook en komijn. Breng op smaak met een snufje zout en peper. Kook 8 minuten onder regelmatig roeren.

Verwarm de oven op 190 graden Celsius.

Snijd de wortel en ui in dunne plakken.

Verdeel de wortel over een keramieken ovenschaal. Leg hierop de uien.



MAROKKANSE VIS

MET SAFFRAAN

Schep het tomatenmengsel erop en dek de schaal af met aluminiumfolie.

Bak 30 minuten in de oven tot de wortels zacht zijn.

Snijd de halve citroen in plakjes.

Haal de schaal uit de oven en leg er de vis bovenop. Leg op elke visfilet 2 plakjes citroen.

Schep de resterende marine om de vis en verdeel er de olijven rondom.

Bak de ovenschotel nog eens 20-25 minuten, tot de vis gaar is.

Garneer eventueel met wat verse peterselie en koriander.



SALADE MET GEROOKTE MAKREEL

Een smaakvolle salade met simpele dressing.

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 2 pers

- **200 gr eikenbladsla melange**
- **1 avocado**
- **1 appel**
- **100 gr gerookte makreel**
- **2 el kappertjes**
- **Halve rode ui**
- **Handvol cherry tomaatjes**

Ingrediënten dressing:

- **1 tl mosterd**
- **3 el olijfolie**
- **1 tl witte wijnazijn**
- **Peper en zout**

Haal de pit uit de avocado en snijd het vruchtvlees in plakken.

Snijd de appel in partjes, het klokhuis eruit en het vruchtvlees in plakjes.

Snijd de halve rode ui in dunne ringen.

Snijd de cherry tomaatjes doormidden.

Verdeel de sla over 2 borden en daarover heen de avocado, appel, rode ui en tomaatjes.

Trek de makreel los met 2 vorken en verdeel over de salade.

Meng de ingrediënten voor de dressing in een kommetje en verdeel over de salade.



OVENSCHOTEL MET ZALM

SPINAZIE EN ZOETE AARDAPPEL

Op en top comfort food dat altijd lekker is.

bereidingstijd: 15 min. + 30 min. oventijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **500 gr zoete aardappel**
- **300 gr zalmfilet**
- **1 rode ui**
- **300 gr spinazie**
- **150 ml kokosmelk**
- **1 ei**
- **1 el kokosolie**

Maak de zoete aardappel schoon, schil ze en snijd in dunne plakken (max 0,5 cm).

Breng een pan met water aan de kook en kook hierin de zoete aardappel 3 minuten, giet af.

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Verhit een wok en bak hierin snel de spinazie gaar. Doe over in een vergiet en knijp er het overtollige vocht uit.

Maak de rode ui schoon en snijd in halve dunne ringen.

Verhit een koekenpan met 1 el kokosolie op middelhoog vuur. Bak hierin de rode ui glazig.

Snijd de zalm in kleine stukken.

Doe kokosmelk, ei en een flinke snuf zout en peper in een kom en klop los.

Nu gaan we de ovenschotel opbouwen;
Begin met de helft van de zoete aardappel vervolgens de ui, zalm, spinazie en dek af met de resterende zoete aardappel.

Giet het kokosmelkmengsel eroverheen.

Bak 20-30 minuten in de voorverwarmde oven.



FUSILI MET TONIJN

IN ROMIGE CITROENSAUS

Een maaltijd vol verrassende smaken!

bereidingstijd: 20 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **200 gr tonijnfilet**
- **200 gr fusilli**
- **110 ml kokosroom**
- **1 flinke hand rucola**
- **1 el kappertjes**
- **0,5 tl citroenrasp**
- **2 el citroensap**

Snijd de tonijn in blokjes van 1 cm.

Kook de fusilli gaar zoals aangegeven op de verpakking.

Doe de kokosroom en kappertjes in een steelpannetje en breng zachtjes aan de kook.

Voeg de citroenrasp toe en laat 1 minuut koken. Breng op smaak met peper en zout.

Voeg de tonijn, pasta en citroensap toe en schep om, verwarm nog 2 minuten goed door.

Serveer de pasta in een grote schaal met de rucola erboven op.

Bestrooi met wat versgemalen zwarte peper.



AVOCADO-ZALM-BIETJES

GLAASJES

Een heerlijk voorgerechtje waarmee je indruk maakt.

bereidingstijd: 15 min.

hoeveelheid: 4 pers.

- **2 avocado's**
- **1 el citroensap**
- **2/3 komkommer**
- **300 gr gerookte zalm**
- **1 el verse dille**
- **2 voorgekookte bietjes**
- **60 gr mix pittige kiemgroente**

Snijd de bietjes in plakken van 0,5 cm, snijd de plakken in reepjes van 0,5 cm en vervolgens in blokjes.

Snijd de komkommer in kleine stukjes.

Schep het vruchtvlees van de avocado in een kom. Prak met een vork helemaal fijn.

Meng er citroensap en komkommer doorheen en breng op smaak met zout en peper.

Snijd de gerookte zalm in kleine stukjes en meng met de dille in een kommetje.

Pak 4 glaasjes.

Verdeel de helft van het avocado mengsel over de 4 glaasjes.

Verdeel daar overheen de zalm, vervolgens de bietjes en eindig met het avocado mengsel.

Garneer met de kiemgroente.



ZOODLES MET GARNALEN

IN ROMIGE TOMATENSAUS

Begin je dag eens met een ijsje! Dat is pas verwennerij.

bereidingstijd: 20 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 courgettes**
- **2 teentjes knoflook**
- **1 el olie**
- **10 grote garnalen**
- **220 gr roma tomaten**
- **2 el fijngehakte basilicum + extra ter garnering**
- **80 ml kokosroom**

Draai zoodles van de courgettes.

Snijd de knoflook fijn en de tomaten in blokjes.

Verhit de olie in een pan en bak hierin 2 minuten de knoflook op laag vuur.

Zet het vuur wat hoger en voeg de garnalen toe. Bak de garnalen gaar.

Haal de garnalen uit de pan, leg op een bordje en dek af met een stuk aluminiumfolie.

Voeg de tomaten en de fijngehakte basilicum toe en bak tot de tomaten zacht zijn.

Schenk de kokosroom erbij en breng de saus aan de kook. Draai vervolgens het vuur laag en laat een paar minuten pruttelen.

Doe de saus in een blender en pureer tot een egale saus.

Doe de saus terug in de pan samen met de garnalen en warm nog even door.

Bak de zoodles in 1 el kokosolie beetgaar.

Serveer de zoodles met de romige tomaten-garnalensaus.



VIS GEVULD MET KRUIDEN

Deze vis smaakt altijd lekker en is makkelijk te combineren.

bereidingstijd: 10 min. + 30 min. oventijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 forellen**
- **3 teentjes knoflook**
- **4 takjes tijm**
- **4 takjes rozemarijn**
- **8 plakjes citroen**

Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.

Snijd de knoflook in plakken.

Vul de buikholte van de vis met de kruiden en leg daarboven op de takjes kruiden en plakjes citroen.

Vet een ovenschaal in en leg hierin de vis.

Besprenkel de vis royaal met olijfolie, peper en zout.

Bak de vis in het midden van de oven in 30-35 minuten gaar.



COURGETTE GEVULD MET TONIJN

Heerlijk als lunch of als aanvulling op het diner.

bereidingstijd: 12 min. + 20 min. oventijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **1 courgette**
- **1 blikje tonijn, 185 gr**
- **1 ui**
- **1 teentje knoflook**
- **1 ei**
- **1 el oregano**
- **Zout en peper**

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Snijd de courgettes doormidden en schep het vruchtvlees eruit met een lepeltje.

Snijd het vruchtvlees van de courgette in kleine stukjes.

Snipper de ui en het teentje knoflook.

Verwarm een koekenpan op middelhoog vuur met 1 el olijfolie en bak hierin de ui en knoflook tot deze glazig ziet.

Voeg het vruchtvlees van de courgette toe en bak kort mee tot dit zacht is. Doe dit mengsel in een kom.

Voeg uitgelekte tonijn, ei en oregano toe aan het mengsel en roer goed door. Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel het mengsel over de uitgeholde courgette en druk lichtjes aan.

Bak deze 20-25 minuten tot alles goed gaar is.



SUSHI BOWL

Ben jij een echte sushi-lover? Dan is dit gerecht iets voor jou!

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 courgettes**
- **2 nori vellen**
- **125 gr zalm (goede verse)**
- **Halve komkommer**
- **Halve avocado**
- **1 lente uitje**
- **2 el sesamzaad**
- **Kokos aminos**

Maak zoodles van de courgettes en verdeel over 2 kommen.

Snijd de zalm in plakes.

Snijd de komkommer in reepjes, de avocado in plakken en de lente ui in dunne schuine ringen.

Verdeel de zalm, komkommer, avocado en lente ui over de zoodles.

Scheur de nori vellen in stukjes en leg aan 1 kant in de bowls.

Rooster de sesamzaadjes kort in een koekenpan en strooi over de bowls.

Serveer de kokos aminos er apart bij.



KABELJAUW

MET TOMATEN EN OLIJVEN

Met dit Mediterraans gerecht waan je je weer op vakantie.

bereidingstijd: 15 min. + 30 min. oventijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 kabeljauwfilets**
- **Halve citroen**
- **1 kleine ui**
- **1 el kokosolie**
- **1 blikje tomatenblokjes**
- **1 el kappertjes**
- **1 tl basilicum**
- **1 tl oregano**
- **1 teentje knoflook**
- **120 gr zwarte olijven zonder pit**

Leg de kabeljauwfilets in een glazen/keramieken ovenschaal.

Breng op smaak met zout en peper en knijp er de halve citroen over uit. Zet 30 minuten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.

Snijd de olijven in kleine stukjes.

Verhit een koekenpan met 1 el kokosolie en bak hierin de ui glazig.

Voeg tomatenblokjes, kappertjes, basilicum, oregano, knoflook, olijven en een snuf peper en zout toe.

Laat pruttelen tot de saus iets is ingedikt.

Schep de saus over de kabeljauwfilets en bak 30 minuten in de voorverwarmde oven.



TONIJNSALADE

Deze tonijnsalade is mijn favoriet. Ook heerlijk bij paleo crackers.

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 1 pers.

- **1 blikje tonijn, 185 gr**
- **1 flinke el paleo mayonaise**
- **Halve rode ui**
- **Kwart komkommer**
- **0,5 tl mosterd**
- **flinke hand rucola**
- **1 appel, zoet-zuur**

Laat de tonijn uitlekken.

Snipper de rode ui fijn.

Snijd de komkommer in super kleine blokjes.

Meng tonijn, mayonaise, ui, komkommer, mosterd en een flinke snuf zout in een kommetje goed door elkaar.

Verdeel de sla over een bord.

Schep de tonijnsalade in het midden van de rucola.

Snijd de appel doormidden, het klokhuis eruit en vervolgens in dunne plakjes.

Leg de plakjes op de salade.



CHAMPIGNONS GEVULD MET KRAB

Een heerlijk voorgerechtje, ook ideaal bij de tapas

bereidingstijd: 10 min. + 15 min. oventijd **hoeveelheid:** 5 pers.

- **1 blikje krab, 170 gr**
- **250 gr kastanjechampignons**
- **Halve ui**
- **1 tl kokosolie**
- **0,5 tl oregano**
- **0,5 tl tijm**

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.

Maak de champignons schoon met en velletje keukenpapier.

Haal het steeltje eraf en een beetje van de binnenkant.

Leg de champignons in een ovenschaal.

Hak de steeltjes van de champignons fijn.

Snipper de ui.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met 1 tl kokosolie.

Bak hierin de gesnipperde ui en fijngesneden steeltjes gaar.

Doe de uitgelekte krab, oregano, tijm en een snuf zout in een kommetje samen met de gebakken groenten. Roer goed door.

Vul de champignons met het krabmengsel.

Bak de champignons in 15 minuten gaar.



KABELJAUW

MET NOTEN-PESTOKkorstje

Het korstje maakt deze kabeljauw extra lekker.

bereidingstijd: 10 min. + 15 min. oventijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 kabeljauwfilets**
- **5 el macadamianoten**

Ingrediënten pesto:

- **5 el pijnboompitten**
- **handvol verse basilicum**
- **2 el olijfolie**
- **peper en zout**

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Doe de ingrediënten voor de pesto in de keukenmachine en breng op smaak met peper en zout.

Mix tot een egale pesto.

Hak de macadamianoten grof en meng met de pesto.

Dep de kabeljauwfilets droog met een keukenpapiertje.

Sprenkel een beetje olijfolie in een ovenschaal en leg er de kabeljauwfilets in.

Verdeel het noten-pesto mengsel over de kabeljauwfilets.

Bak de vis in ongeveer 15 minuten gaar in de voorverwarmde oven.



GEGRILDE ZALM

MET AVOCADO-MANGOSALSA

Deze zalm is een heerlijk tropisch bijgerecht.

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 zalmmoten**
- **1,5 el olijfolie**
- **1 tl limoenrasp**
- **1 el limoensap**
- **1 teentje knoflook**
- **Peper en zout**

Ingrediënten salsa:

- **Halve mango**
- **3 takjes verse koriander**
- **Halve groene paprika**
- **Halve avocado**
- **1 tl limoensap**
- **1 tl olijfolie**
- **Peper en zout**

Meng in een kommetje de olijfolie, limoenrasp, limoensap, uitgeperst teentje knoflook en een flinke snuf peper en zout door elkaar.

Leg de zalmmoten in een schaal en schenk er de marinade overheen. Zet minimaal 20 minuten in de koelkast.

Verhit een grillpan en bak hierin de zalm gaar.

Terwijl de zalm bakt maken we de salsa;

Snijd de mango, paprika en avocado in kleine blokjes.

Hak de koriander fijn.

Meng mango, paprika, avocado, limoensap, olijfolie en peper en zout door elkaar.

Serveer de gegrilde zalm met de salsa.