

## Diner vis

### Makreel gevuld met noten in een korst van pindakaas en zwarte bessen

#### Ingrediënten:

4 makrelen (met kop)  
150 gr walnoten  
1 teentje knoflook  
½ bosje peterselie  
½ - 1 spaanse peper (afhankelijk van smaak), of pikantje  
1 el olie  
Sap van 1 citroen  
Zout  
Uien  
100 gr gemengde notenpasta (zonder pinda)  
100 gr zwarte bessen (gedroogd) (of andere bosvruchten)  
Eventueel wat takjes tijm



makreel

#### Bereiding:

Als de bosvruchten niet zijn gedroogd, droog deze dan door ze twee uur in de oven te doen op 40-60 °C. Door te drogen blijven ze heel en blijft de smaak beter (anders wordt het wat bitter)

Vulling: doe de citroensap, walnoten, knoflook, Spaanse peper, peterselie en zout in de thermomix of blender. Voeg olijfolie toe om de substantie wat smeùiger te maken. Vul de vis met dit mengsel. Vul ook de kop, die eet je niet op, maar het mengsel krijgt daardoor een specifieke smaak.

Dek de ovenschaal af met uien gesneden in halve maantjes, laat deze zacht worden in de oven op 180 °C. Leg de makreel hierop (eventueel onder elke makreel een takje tijm leggen).

Korst: notenpasta, kokosmelk, water en gedroogde bosvruchten mengen en de saus een beetje verwarmen om hem goed te kunnen smeren. Smeer de saus over de makreel en zet dit 15-20 minuten in de oven op 180 °C.

### Zalm met pijnboompittensaus

#### Ingrediënten:

Wilde zalm  
Ui  
Verse tijm  
Laurierblaadje  
Rode wijn  
Wortel  
Zout  
Peper

#### Saus:

1 teen knoflook

50 gr pijnboompitten  
25 gr tahin  
Sap van ½ citroen  
Peper  
Zout



wilde zalm

Bereiding:

Water aan de kook brengen met daarin de fijngesneden ui, tijm, laurierblaadjes, rode wijn, zout, peper en wortel. Als het water kookt de zalm erin. Als de zalm van kleur verandert de zalm eruit halen. Je kunt de zalm warm of koud eten.

Voor de saus de ingrediënten in de keukenmachine tot een saus maken en de juiste dikte geven met water waar de zalm in is gepocheerd.

## Snoekbaars

Ingrediënten:

4 snoekbaarzen (ter grootte van een haring)  
Korianderolie  
Peper  
Zout

Saus:

1 avocado  
150 ml amandelmelk  
1 teentje knoflook  
50 gr walnoten  
1 schepje vierseizoenenpeper  
Sap van ½ citroen  
zout



snoekbaars

Bereiden:

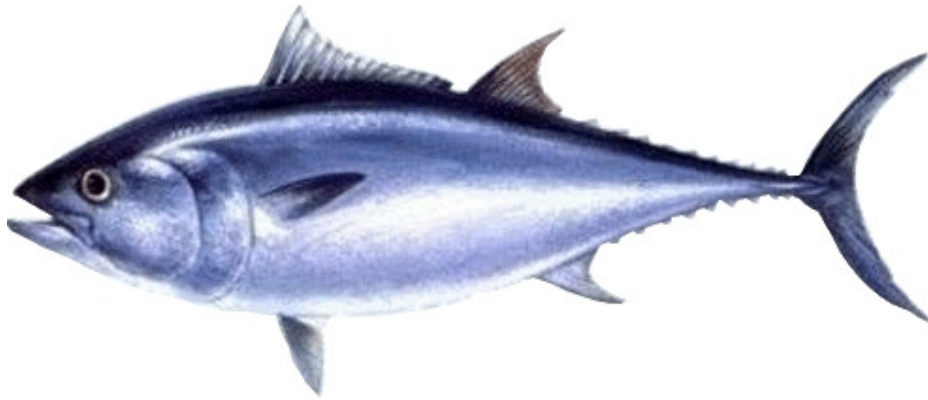
Marineer de snoekbaars in de korianderolie, peper en zout. Stoom de snoekbaars in kookplastic (PVCC β niet giftig). Nog beter is gevacumeerd stomen of dichte ovenschaal. Dien dit op met avocadosaus: meng de ingrediënten in een keukenmachine en maak er een saus van. Eventueel wat water toevoegen om de gewenste consistentie te verkrijgen.

## Tonijn gemarineerd in dille

Ingrediënten:

Groot stuk tonijn (liefst een kilo)

Uien  
Dille  
Korianderolie of olijfolie  
200 gr grof zeezout  
Peper  
2 scheepjes honing of suiker (suiker is lekkerder, honing gezonder)  
neutrale azijn



tonijn

Bereiding:

Beste is groot stuk tonijn, liefst een kilo. Na bereiding kun je het twee weken bewaren. Dille heel fijn hakken (pas op niet teveel vanwege de sterke smaak). Zout, suiker/honing en dille met elkaar mengen en de tonijn daar stevig mee insmeren (zorg dat het zout goed blijft plakken). Inpakken in magnetronfolie (PVCC). Als het kan leg de tonijn dan in een rechthoekige zeef met gewicht er bovenop, zodat de tonijn in een rechthoekige vorm komt. Zet dit 12 uur in de koelkast. Belangrijk is dat het zout heel grof is, het is niet de bedoeling dat het zout in de tonijn trekt, maar dat het zout het water uit de tonijn trekt. Volgende dag de tonijn uit de koelkast halen en met een mengsel van 10% azijn en 90% water de korst eraf wassen. De tonijn goed afdrogen en weer twaalf uur in de koelkast plaatsen. Snijd de tonijn in mooie plakjes en dien het op. Wat over is kun je twee weken bewaren.

Je eet dit met een sausje van gepocheerde ui, of met een beetje kaviaar en korianderolie.

## **Bloemkool met sardientjes en koriander**

Ingrediënten:

1 bloemkool of 4 stronkjes broccoli  
8 sardientjes  
½ bosje koriander  
2 teentjes knoflook  
50 gram rauwe cashewnoten  
Zout  
Peper  
2 citroenen  
50 gr tahin  
Olijfolie

1 schepje komijnzaad (zwarte komijn)



sardines

Bereiden:

Marineren van de sardientjes: fileer de sardientjes. Snijd 1 teentje knoflook fijn. Meng dit samen met de koriander, zout, olijfolie en sap van 1 citroen met de staafmixer. Hiermee dek je de sardientjes af. Als je ze helemaal afdekt kun je het dagen bewaren. Hoe langer het staat, hoe lekkerder het wordt. Saus: tahin, knoflook, sap van 1 citroen, zout en 100 ml water in thermomix op 80°C verwarmen (als je geen thermomix hebt in pan, maar het mag niet koken). De saus moet fluwelig blijven, indien nodig dus wat water toevoegen. De saus kan zachter van smaak worden door kokos of amandelmelk toe te voegen.

De bloemkool of broccoli snijden (niet te klein) en koken met een hele ui en een schepje komijnzaad. Als je het mooi wil laten glimmen dan even de pan in ijswater dompelen (kookvocht eerst afgieten). Ovenschaal invetten en bodem bedekken met broccoli of bloemkool. Dit afdekken met de tahinsaus, daarover de sardines verspreiden en dit weer afdekken met de gemalen cashewnoten. Vervolgens kort in de oven op 250°C.

**Tonijn met thijm op zijn 'tahines'** Kan zowel koud als lunchgerecht of warm als diner.

Ingrediënten:

1 kilo Tonijn (1 kilo is het beste)  
Flink wat takken Tijm (evt. gedroogd)  
3-4 Uien  
Olijfolie



**tonijn!**

Saus:

1 teen knoflook  
50 gr pijnboompitten  
25 gr tahin  
Sap van ½ citroen  
Peper  
Zout

Bereiden:

Tonijn kan warm of koud worden gegeten. Als je het koud eet dan eet je het als rosbief. Bedek de bodem van de ovenschaal met uien in halve maantjes en leg hierover flink wat tijm. Zet dit tien minuten in de oven op 180°C. Als de ui glazig is de oven op 250°C, de tonijn in één stuk op de uien leggen. Tonijn 10-20 minuten in oven laten bakken. Met vleesthermometer in binnenste tonijn meten, wanneer dat 45°C is, is het klaar. Als je geen vleesthermometer hebt laat dan een groot mes op de tonijn vallen, als het blijft liggen is het goed, als het terug veert is het rauw, of te ver. Dus begin op tijd met testen.

Voor de saus de ingrediënten in de keukenmachine tot een saus maken en de juiste dikte geven met water.