Gegrilde zeebaars met knoflook-dillesaus

Ingrediënten

4 hele zeebaarzen, schoongemaakt
500 g kerstomaatjes
50 g rucola
sap van 1 citroen + 1 citroen voor afwerking
20 g verse dille
2 teentjes knoflook
4 el pernod
6 el olijfolie
peper en zout

Zet de ovengrill even op, zodat het visvel wat kleur krijgt en krokant wordt.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200° C.
2. Pers de knoflook en hak de dille fijn. Vermeng dit onder het citroensap, de olijfolie en de pernod. Kruid dit mengsel bij met peper en zout.
3. Maak drie inkepingen in het vel van de vissen.
4. Kruid de vissen langs beide zijden met peper en zout. Stop het kruidenmengsel in de holte van de zeebaars en in de inkepingen. Wentel ook de buitenkant door de kruiden. Leg ze in een ingevette braadslee of ovenschaal.
5. Schuif de braadslee in de hete oven en gril de vis ongeveer 15 minuten.
6. Dien op met de kerstomaatjes, rucola en schijfjes citroen.

De koolhydraatarme keuken.indd 94 20/02/18 09:46

De koolhydraatarme keuken.indd 95 20/02/13 09:49

Mediterraanse visstoofpot

Ingrediënten

800 g filet van witte vis (kabeljauw, zeewolf...)
2 uien
1 teentje knoflook
200 g zwarte olijven
800 g gepelde tomaten in blik of vers
1 dl witte wijn
4 el olijfolie
zeste van ½ citroen + ½ citroen voor de afwerking
enkele takjes verse tijm
enkele takjes verse oregano + enkele takjes voor de afwerking
snufje espelettepeper
peper en zout

Bereiding

1. Bak de fijngesnipperde ui en de in plakjes gesneden knoflook in een kookpot glazig in de olijfolie. Voeg de verse oregano, tijm en laurierblad toe en roer even.
2. Voeg de tomaten, de citroenzeste en de witte wijn toe, kruid bij met peper en zout en laat minstens 30 minuten op een laag vuurtje sudderen onder deksel.
3. Voeg de laatste 10 minuten de in stukken gesneden vis en de olijven toe. Kruid bij met de espelettepeper. Roer voorzichtig om.
4. Kijk of de vis gaar is (die mag vanbinnen niet meer glazig zijn, maar moet toch stevig blijven). Dien op met de takjes verse oregano en kwartjes citroen.

Vind je geen verse oregano? Andere verse kruiden kunnen ook: dragon, marjolein, bladpeterselie ...

De koolhydraatarme keuken.indd 97 20/02/18 09:46

Goudbrasem in papillotte

Ingrediënten

4 goudbrasems, schoongemaakt
400 g kerstomaatjes
2 citroenen
3 sjalotten
1 dl witte wijn
8 takjes rozemarijn
5 el olijfolie
1 laurierblad
peper en zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Maak de marinade: snijd de sjalotten in ringen en meng ze met de wijn, olijfolie, het sap van 1 citroen, het laurierblaadje en peper en zout in een kommetje.
3. Snijd de andere citroen in schijfjes.
4. Leg de goudbrasems elk op een groot vel bakpapier. Verdeel er de marinade, de kerstomaatjes, citroenschijfjes en takjes rozemarijn over.
5. Vouw de papillotten dicht en bind ze vast met keukentouw. Leg ze op een braadslee in de oven en laat 25 à 30 minuten garen.
6. Knip ze open en dien op met gestoomde volle rijst.

Lekker met geroosterde amandelschilfers.

De koolhydraatarme keuken.indd 98 20/02/18 09:46

De koolhydraatarme keuken.indd 100 20/02/18 09:46

Varkensspiesjes 'teriyaki'

Ingrediënten

800 g varkensvlees
in blokjes
2 el olijfolie
om te bakken

VOOR DE MARINADE
½ bosje lente-ui
1 klein rood pepertje
2 teentjes knoflook
2 cm verse gember
3 el zonnebloemolie
3 el wittewijnazijn
1 klein kopje water
1 el suiker
6 el sojasaus
2 el worcestersaus

VOOR HET SLAATJE
1 komkommer
1 rode paprika
⅛ witte kool
2 wortelen
2 el azijn
6 el olijfolie
1 tl sesamolie
1 bakje waterkers
peper en zout

Bereiding

1. Maak eerst de marinade. Snijd de lente-ui, de gember en het rode pepertje heel fijn en pers de knoflook. Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom en voeg er de blokjes varkensvlees aan toe. Dek af en laat in de koelkast minimum 2 uur marineren.
2. Maak intussen de salade: snijd de wortel in sliertjes, de paprika in reepjes, de komkommer in schijfjes en de witte kool in fijne reepjes. Meng in een kom en voeg er de azijn, olie, zout en peper aan toe. Roer om, dek af en laat rusten.
3. Rijg de blokjes vlees aan prikkers. Verhit de olijfolie op een middelhoog vuur en bak de spiesjes langs alle kanten tot ze gaar zijn, zo'n 8 minuten.
4. Verdeel de spiesjes over de borden, dien op met het slaatje en werk af met de waterkers.

De koolhydraatarme keuken.indd 101 20/02/18 09:46

Gemarineerde varkensspiesjes

Ingrediënten

800 g varkensvlees
in blokjes
4 el olijfolie
om te bakken
1 citroen
2 rode uien
10 g groene kruiden
om af te werken
(basilicum, munt ...)
peper en zout

VOOR DE MARINADE
1 tl komijnzaadjes
1 tl korianderzaadjes
½ tl venkelzaadjes
zeste en sap van 1 citroen
2 sjalotten
2 tl sesamolie
2 tl rodewijnazijn
½ bosje verse oregano
1 tl saffraandraadjes
2 teentjes knoflook

Bereiding

1. Maak eerst de marinade: bak in een antiaanbakpan zonder vetstof de korianderzaadjes, komijnzaadjes en venkelzaadjes gedurende een minuut, doe ze dan in de vijzel en maal ze fijn.
2. Snijd de sjalotten fijn, pers de knoflook en hak de oregano fijn. Doe alle ingrediënten voor de marinade in een kom en meng. Doe er de blokjes varkensvlees bij, meng alles goed onder elkaar en kruid af met peper en zout. Dek af en marineer minstens 2 uur in de koelkast.
3. Rijg de blokjes vlees op de spiesjes. Als je houten satéprikkers gebruikt, week je deze eerst ongeveer 30 minuten in water.
4. Verhit de olijfolie in een pan en bak de spiesjes gaar (ongeveer 8 minuten) op een middelhoog vuur.
5. Dien op met schijfjes citroen, gehakte groene kruiden en ringen rode ui.

Op de rode ui is een snufje sumak heel lekker. Je vindt het bij de betere kruidenier of in de Marokkaanse winkel.

De koolhydraatarme keuken.indd 102 20/02/18 09:46

De koolhydraatarme keuken.indd 104 20/02/18 09:47

Kippenspiesjes met tzatziki

Ingrediënten

800 g kippenfilet in blokjes
4 el olijfolie om te bakken

VOOR DE MARINADE
1 dl olijfolie
2 el mosterd
2 el fijngehakte rozemarijn
½ tl venkelzaad
2 teentjes knoflook
zeste en sap van ½ citroen
peper en zout

VOOR DE TZATZIKI
300 g Griekse yoghurt
¼ komkommer
1 teentje knoflook
20 g verse muntblaadjes
peper en zout

Laat de tzatziki minstens 2 uur staan zodat alle smaken goed kunnen intrekken.

Bereiding

1. Maak eerst de marinade: doe de mosterd, rozemarijn, knoflook, venkelzaad, citroenzeste en citroensap in een blender met peper en zout. Blend en giet intussen de olijfolie in een straaltje erbij.
2. Marineer de blokjes kip minstens 2 uur in deze marinade.
3. Maak intussen de tzatziki: schil de komkommer, halveer hem in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Rasp de komkommer.
4. Doe de geraspte komkommer in een vergiet, bestrooi met een beetje zout en laat goed uitlekken. Pers de knoflook, hak de munt.
5. Giet de Griekse yoghurt in een kom en roer alle ingrediënten erdoor.
6. Verhit in een pan de olijfolie en bak de kippenspiesjes langs alle kanten op een middelhoog vuur, zo'n 8 minuten.
7. Dien op met de tzatziki.

De koolhydraatarme keuken.indd 105 20/02/18 09:47