


Forellenvijver Heioord, visparadijs in een prachtige natuur:

Printversie van heerlijke recepten voor forel en zalmforel

U kunt de recepten ook downloaden in pdf: [Recepten: pdf-file 22 Kb](#) 

Recepten:

1. Gebakken forel
2. Forel in folie
3. Forel op barbecue
4. Forel in magnetron
5. Gekookte forel
6. Gerookte forelpat
7. Gegrilde zalmforel
8. Zalmforel in folie

Weet u misschien nog een lekker recept ?
Stuur ons dan 'n email.

1. Gebakken forel

Bereidingswijze:

Bestrooi de hele forel of de in moten gesneden forel met peper en zout.
Laat de boter smelten en bak de forel tot hij mooi goudbruin is.
Garneren met plakjes citroen.

2. Forel in folie

Voor 4 personen.

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 10 - 15 minuten

Oven: 180 graden C / gasstand 4

Ingrediënten:

4 Forellen, 2-3 sjalotjes, takjes rozemarijn, citroensap, 115 gram boter, 115 gram geschaafde amandelen, zout en peper

Bereidingswijze:

Vis schoonmaken, vinnen verwijderen, wassen en drogen en de binnenkant met zout en peper bestrooien en leg in elke vis een takje rozemarijn.

Hak de sjalotjes. Smelt de boter. Bestrijk 4 stukken folie met gemolten boter en leg de vis erop.

Snij de vis op 2-3 plaatsen in. Strooi de gehakte ui, zout, peper, citroensap en wat gesmolten boter over de vissen. Vouw de folie goed dicht.

Bak intussen de amandelen in de overgebleven boter bruin met wat zout, peper en citroensap.

Maak de plakjes open, giet saus over de vissen en garmeer met schijfjes citroen.

3. Forel op barbecue

Bereidingswijze:

Bestrooi de forel met peper en zout en laat het enige tijd intrekken.

De forel kan dan in een speciaal hiervoor bestemde visklem geroosterd worden, ofwel in folie gewikkeld worden.

4. Forel in magnetron

Voor 4 personen.

Magnetrontijd: 10 minuten

Ingrediënten:

4 regenboogforellen, 60 gram boter, 1 teentje verse knoflook uit de knoflookpers, zout, peper, 50 gram amandelsnippers en 2,5 dl cr me fraiche

Bereidingswijze:

Maak 2 in-kepingen in de dikke kant van de forel. Zet 50 gram boter in een ondiepe schaal 2,5 minuten op de hoogste stand in de magnetron. Roer er knoflook, zout en peper door, schik de vissen in de schaal, bedek ze met folie, prik er gaatjes in en zet de schaal vervolgens 8 minuten op de hoogste stand.

Keer de vissen halverwege de kooktijd. Zet ze afgedekt weg. Doe de amandelen samen met de rest van de boter in een kom en zet ze 2 minuten op de hoogste stand.

Giet de room over de vissen en zet ze 5 minuten op stand 4 in de magnetron.

Dien ze meteen op, gegaardeerd met de geroosterde amandelen.

5. Gekookte forel

Ingrediënten:

Neem zoveel water, zodat de vis ruim onder water kan liggen.

Per liter water; 10-12 gram zout, 1 dl. melk, 1 worteltje, 1/4 ui, 2 kruidnagelen, 2 takjes selderij, 3 peperkorrels en 1/2 dl. azijn.

Bereidingswijze:

De kruiden een half uur in het water aftrekken. Het vocht zeven. Zout, melk en azijn toevoegen. Nadat u het vocht weer tot het kookpunt heeft verhit, wordt de vis erin gelegd.

Kooktijd: – 10 minuten

U kunt de vis opdienen met een botersausje.

6. Gerookte forelpat

Ingrediënten:

1 gerookte forel, 75 gram boter, 200 gram roomkaas, citroensap, nootmuskaat, zout, peper

Bereidingswijze:

Mix 1 gerookte forel met 75 gram boter, 200 gram roomkaas, citroensap, nootmuskaat, zout, peper tot een zacht mengsel.

Doe de pat in een spuitzak en gaarneer zo de toast.

7. Gegrilde zalmforel (met kruidenboter)

Ingrediënten:

4 hele zalmforellen (met kop en staart), sap van 1 citroen, 4 laurierblaadjes, 4 takjes peterselie, 50 gram gesmolten boter, – 100 gram kruidenboter, peper en zout.

Bereidingswijze:

Was de zalmforellen goed en dep ze droog. Bedek grillrooster of bakplaat met folie en vet in met de gesmolten boter. Sla de randjes van de folie omhoog.

Doe in iedere zalmforel een takje peterselie, een laurierblaadje en een klontje kruidenboter.

Verwarm de grill op 180 graden C en plaats het rooster met de forellen hierin. Grill per kant in 6-8 minuten goudbruin. Schep af en toe wat van de gesmolten boter over de vissen.

Als uw grill een hogere temperatuur heeft en geen temperatuurknop, zet plaat of rooster dan onderin de grill en bedek de vis met aluminiumfolie als u denkt dat de vis te bruin wordt.

8. Zalmforel in folie

Ingrediënten:

4 zalmforellen (met kop en staart), 100 gram kruidenboter, 1 citroen, diverse verse groene kruiden bijv. dille, peterselie, kervel en bieslook (per kruid 1 eetlepel gehakte kruiden), 4 eetlepels witte wijn, 1 uitje gesnipperd en een beetje olie (bijv. zonnebloemolie of olijfolie).

Bereidingswijze:

Spoel de zalmforellen goed schoon. Hak de kruiden en meng ze met de uitjes door elkaar.

Neem 4 grote vellen aluminiumfolie en vet ze in met de olie.

Leg een zalmforel op ieder stuk folie.

Verdeel de kruiden in de buikholtes en vul af met kruidenboter. Vorm 'enveloppen' van het folie, met de sluitkant naar boven. Verdeel voor het dichtvouwen de wijn en het citroensap over de vissen. Vouw het folie goed dicht en stook de enveloppen' op de barbecue of in de oven gaar in – 20 minuten op 200 graden C.



Forellenvijver Heioord,

Rutjensstraat 6, 6015 RE Neeritter, Tel.: 0475 - 566609, Tel. b.g.g. : 0475 - 565167

© *Vormgeving / Wedesign: Chantal Design '92*
