

Imp. :HERMAN SMIT & ZON B.V.
ROTTERDAM- HOLLAND
www.smitstokvis.nl

Stokvis

een delicatessse met traditie

Droge STOKVIS bevat 338 cal. per 100 gram.
Geweekte STOKVIS bevat 108 cal. per 100 gram.

STOKVIS is een lichtverteerbare delicatessse
waar u slank bij blijft.

Voor 4 personen heeft u nodig:
500 gram droge gebeukte STOKVIS of
1000 gram voorgeweekte STOKVIS.
Rijst - aardappelen - gefruite uien - peper -
zout en een mosterd en/of botersaus.

Basis recept hoe u stokvis in water
kookt en de magnetronbereiding,
aangevuld met tips en recepten om
eens "lekker" aan de slag te gaan.

De lekkerste kabeljauw wordt in noord Noorwegen op duurzame wijze gevangen en in de schone lucht van Noorwegen gedroogd. **Stokvis is niet gezouten.**

-Let bij aankoop op dat de vis goed gebeukt is.-

Droge gebeukte STOKVIS weken:

U kunt de gebeukte stokvis ca. 36 uur weken en deze om de ca. 9 uur met koud water verversen. Ontdoo de nu geweekte stokvis van vinnen, vel staart en graten en maak deze op één van de volgende manieren gaar. Gebruik bij het koken GEEN zout of kruiden, deze kunt u later naar smaak toevoegen.

DE TRADITIONELE BEREIDING:

Breng in een pan (geen aluminium) ruim water aan de kook, doe de geweekte stokvis hierin en laat deze op een laag pitje ca. 15 - 30 min. Gaar worden, **LET OP DAT HET WATER NIET WEER KOOKT.** De vis is gaar wanneer hij van binnen niet meer glazig is. Heeft u kant en klare voorgeweekte stokvis gekocht, dan is deze in ca. 10 - 20 min. gaar.

DE MAGNETRON BEREIDING:

Doe de geweekte stokvis in een schaal, leg de vis zo min mogelijk over elkaar, dek de schaal af en zet 500 gram ca. 5 min. op 600 Watt. Van het visvocht kunt u een heerlijke saus maken. In de magnetron bereide vis behoudt meer s t o k v i s - smaak.

De basis recepten zijn hiermee klaar, zorg dat wanneer de stokvis gaar is ook uw rijst, aardappelen, gefruite uien en een mosterd- of botersaus klaar zijn. Aan tafel kunt u zout en peper naar wens bijvoegen.

Een lekker glas bier of droge witte wijn gaan uitstekend bij stokvis. Voor de liefhebbers durven wij ook een goed glas rode wijn aan te bevelen.

Meer recepten: www.stokvisrecepten.nl

Stokvis kroketten (ca. 10 stuks van 70-75 gr)

Smelt 30 gr boter op laag vuur. Fruit hierin een fijngesneden uitje en voeg al roerend 30 gr gezeefde bloem toe. Al roerend met kleine scheutjes melk en kookvocht met wat bouillonpoeder (totaal 250 ml) erbij doen en u krijgt een mooie gladde saus. Meng 1 blaadje geweekte gelatine. Vermeng de saus met 250-300 gram in hele kleine stukjes verdeelde gare geweekte stokvis (evt kunt u ca de helft in de cutter fijn maken). Voeg naar smaak zout, peper, nootmuskaat en peterselie toe. Laten opstijven in de koelkast.

Nu kunt u de kroketten vormen. U wentelt ze door de paneermeel, daarna door (met een paar druppels olie) losgeklopt ei (vooral niet te schuimig) en vervolgens weer door de paneermeel. Bak de kroketten lekker bruin in olie.

Italiaanse Stokvis (recept voor 2-3 personen)

U kookt 400 gram geweekte stokvis volgens het basisrecept. Maak ca. 500 gram gekookte aardappelen fijn met een vork. Smelt ca 50 gr boter en fruit hierin een gehakte ui en een gesnipperd teentje knoflook tot het lichtbruin is. Als de stokvis gaar is maakt u deze schoon en in kleine stukjes. Meng met een stamper of mixer de stokvis met de aardappelen, ui en knoflook tot een gladde massa. Voeg er 3 eetlepels olijfolie en 1 eetlepel tomatenpuree aan toe Meng er ten slotte 1/8 liter geklopte slagroom door met zout en peper naar smaak. Bestrijk de ovenschaal rijkelijk met boter. Schep het stokvismengsel erin en leg nog wat klontjes boter op de vis dek de schotel af met aluminiumfolie. Zet de schaal in een op 200-225 °c voorverwarme oven. Serveer met warm vers stokbrood en een frisse salade.

Stokvis taart/quiche (4 personen) GLUTENVRIJ

375 gr zelfgeweekte stokvis filets droogdeppen, kleiner snijden en de visvezels uitpluizen (dit kan met de staafmixer). Fruit 2 fijngesnipperde uien (met een beetje sambal) in ca. 20 gram boter. Fruit 1 in blokjes gesneden paprika, nog wat boter en het visvlees mee. Dit geheel in ca. 15 min. gaarstoven in de pan met deksel. Het deksel wegnemen, zout en peper naar smaak toevoegen en het vocht goed op hoog vuur laten verdampen. Even laten afkoelen, 3 eetlepels fijngehakte peterselie, 1 in blokjes gesneden tomaat (ontveld en zonder zaad), plakjes van 10 olijven met piment en 0,5 dl (koffie)room erdoor roeren. Een ovenschaal ruim met boter invetten en met bloem bestuiven. Klop 4 eieren heel luchtig op. Meng tweederde deel door het vismengsel en giet het vismengsel in de ovenschaal. Giet de rest van het eiernmengsel erover. Plaats de schaal gedurende 45 min. in het midden van een voorverwarme (150 graden) oven totdat de taart stevig is. De taart uit de oven halen, afdekken en 15 min. laten rusten.

Een salade maakt de maaltijd compleet. Dit gerecht is geschikt om koud en warm te eten. Ook als borrelhapje of tussendoortje.