



# RECEPTEN MARINADE 2021



Meer dan smaak alleen 

# Beste visspecialist!

Het begin van dit jaar staat bij Epos in het teken van de marinades. Want een goede marinade kan jouw verse product veel smaak meegeven. Natuurlijk staat de vis in de hoofdrol, maar een mooie marinade is de perfecte aanvulling.

Binnen de marinades van Epos vind je 2 groepen: marinades op oliebasis en marinades op waterbasis. Veel van de marinades die wij maken zijn op oliebasis en staan beter bekend als de kruidenoliën. Smaakvol en erg prettig in gebruik!

Aan onze marinades zijn de meest smaakvolle kruiden toegevoegd die jouw verse product ondersteunen en nog lekkerder maken. In dit handige receptenboekje proberen we jou zoveel mogelijk te inspireren met leuke recepten om onze marinades zo goed mogelijk te gebruiken. Je vind mooie combinaties met vis, maar ook een aantal wokschotels die goed aansluiten bij een maaltijdconcept! Kortom, een receptenboekje om je vingers bij af te likken!

Mocht je nog vragen hebben over één van onze marinades of de recepten in dit boekje, neem dan gerust contact met ons op!



*Met vriendelijke groet,  
Pascale Veerman  
Rayonmanager Vis van Epos*



Meer dan smaak alleen 

## Italiaanse Zalm Papillot



### Italiaanse Zalm Papillot

#### Ingrediënten

Verse zalmfilet \_\_\_\_\_ 150 g  
Bistro Kruidenolie Groene Pesto (07058) \_ 30 g  
Super Twister (01493) \_\_\_\_\_ 5 g  
Pijnboompitten  
Cherrytomaat  
Veldsla of Spinazie  
Bakpapier of Aluminiumfolie

#### Tip

Kook er tagliatelle bij om er een complete maaltijd van te maken.

#### Bereiding

Verdeel de spinazie of veldsla in het midden van het stuk aluminiumfolie. (Bij gebruik van bakpapier alleen geschikt voor oven of BBQ tot 200 °C) Plaats hier de zalmfilet op en drapeer de Bistro Kruidenolie Groene Pesto hier overheen. Garneer af met de Super Twister, pijnboompitten en cherrytomaaten. Vouw het aluminiumfolie als een bolletje niet helemaal dicht.

#### Consument

20 min. op 180 °C in de oven of 15 min. op de BBQ met gesloten deksel.

Meer dan smaak alleen 



## Kabeljauwmedaillon Sweet Onion Style



*Kabeljauwmedaillon Sweet Onion Style*

### Ingrediënten

Verse kabeljauwfilet (geen staartstuk) \_\_\_\_ 150 g  
Bistro Kruidenolie Sweet Onion (07258) \_\_\_\_\_ 50 g  
Bacon \_\_\_\_\_ 20 g  
Roseval aardappelen \_\_\_\_\_ 150 g  
Cherrytomaten  
Rode ui

### Tip

Serveer de roseval aardappelen apart als bijgerecht in een rond aluminiumschaaltje voor op BBQ en maak van de kabeljauw medaillons een volle schaal als BBQ artikel.

### Bereiding

Snijd de roseval aardappelen in de lengte door en kook ze 5 min. Marineer ze later met 20 g Bistro Kruidenolie Sweet Onion en voeg optioneel zeezout toe. Wikkel de bacon om de rand van de kabeljauwfilet heen. Plaats eerst de roseval aardappelen in een stukje aluminiumfolie of in een rond ovenbakje. Leg hier de kabeljauwfilet op en drapeer de overige Bistro Kruidenolie Sweet Onion hierover. Garneer af met ringen rode ui en cherry tomaat.

### Consument

20 min. in een over op 180 °C.

## Zalmgebakje



*Zalmgebakje*

### Ingrediënten

Verse zalmfilet zonder huid \_\_\_\_\_ 150 g  
Epos Kruiden crème (08060) \_\_\_\_\_ 50 g  
Bistro Kruidenolie Smokey Bastard (07249) \_\_\_\_\_ 25 g  
Epos Smokey Twister (01490) \_\_\_\_\_ 10 g  
Peterselie

### Bereiding

Snijd circa 150 g verse zalmfilet uit het midden van een zalmzijde. Snijd deze in het midden, in de lengte tot circa 2 cm niet helemaal door. Besmeer de kant met de huidafdruk met de Kruiden crème. Rol de zalm op en maak het vast door middel van een satéprikker. Marineer het zalmgebakje met de Bistro Kruidenolie Smokey Bastard en plak rondom de Smokey Twister. Schep nog een klein toefje Kruiden crème bovenop en garneer af met peterselie.

### Consument

20 min. in een over op 180 °C.

Meer dan smaak alleen 

Meer dan smaak alleen 

## Maaltijdroerbak Mumbai Flavor



### *Maaltijdroerbak Mumbai Flavor*

#### **Ingrediënten**

Voorgegaarde krieltjes	1 kg
Verse zalmfilet	250 g
Witvis	250 g
Gepelde gamba's	200 g
Bistro Kuidenolie Mumbai (07225K2.50)	80 g
Sperziebonen	400 g
Rode paprika's	2 stuks
Bosui	

#### **Bereiding**

Snijd de vis in kleine vierkante blokjes en meng dit samen met de krieltjes met de Bistro Kruidenolie Mumbai. Snijd de paprika in reepjes en de bosui zo fijn mogelijk. Voeg de sperziebonen, paprika en bosui toe aan de aardappel en vis en meng alles goed door. Garneer af met bosui.

#### **Consument**

Circa 8 - 10 min. wokken / bakken.



• WIE VAN •

**VERS**

**HOUDT**

IS NIET VAN

**GISTEREN**

Meer dan smaak alleen 

Meer dan smaak alleen 





## Maaltijdroerbak Hollandse Stijl



### *Maaltijdroerbak Hollandse Stijl*

#### **Ingrediënten**

Voorgegaarde aardappelschijfjes \_\_\_\_\_ 1 kg  
Witvis \_\_\_\_\_ 350 g  
Zalmfilet \_\_\_\_\_ 350 g  
Bistro Kruidenolie French Sensation  
(07326K2.50) \_\_\_\_\_ 80 g  
Kleine broccoli \_\_\_\_\_ 1 stuks  
Pompoenblokjes \_\_\_\_\_ 250 g  
Halve rode kool  
Peterselie

#### **Bereiding**

Snijd de rode kool fijn en broccoli in kleine stronkjes. Snijd de zalm en witvis in kleine blokjes. Meng de vis en aardappelschijfjes met de Bistro Kruidenolie French Sensation en voeg hier als laatste de groente aan toe. Garneer af met wat verse peterselie.

#### **Consument**

8 - 10 min. wokken / bakken.

## Maaltijdroerbak Mediterrane



### *Maaltijdroerbak Mediterrane*

#### **Ingrediënten**

Voorgegaarde aardappelpartjes \_\_\_\_\_ 1 kg  
Witvis \_\_\_\_\_ 350 g  
Bistro Kruidenolie Honing Mosterd  
(07231K2.50) \_\_\_\_\_ 80 g  
Kastanje champignons \_\_\_\_\_ 1 doosje  
Zeekraal \_\_\_\_\_ 250 g  
Rode ui \_\_\_\_\_ 1 stuks  
Gamba's

#### **Bereiding**

Snijd de witvis in kleine blokjes en meng dit samen met de gamba's en aardappelpartjes door de Bistro Kruidenolie Honing Mosterd. Snijd de kastanje champignons in partjes en de rode ui in ringen. Meng dit als laatste samen met de zeekraal door de roerbak.

#### **Consument**

8 - 10 min. wokken / bakken.



**Pascalie Veerman**

Rayonmanager Vis

M +31 (0)6-11226706  
vis@epos-specerijen.nl

Epos BV  
Galvanistraat 20  
3861 NJ Nijkerk

Meer dan smaak alleen 