

OCEAN RAISED RECIPES

Eenvoudige, heerlijke en voedzame
recepten van de oceanen naar jouw
keuken.



FOREVER OCEANS

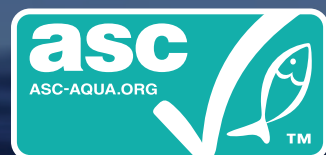
amacore®



OVER ONZE KANPACHI

Onze Kanpachi-vis is gekweekt in ongerepte wateren in de oceaan, ver weg van land- en scheepsvervuiling, waar het zeeleven kan gedijen in onze herstellende, verantwoorde aanpak.

In onze unieke behuizingen, die samenwerken met de oceaan, kunnen onze vissen zwemmen in natuurlijk snelstromend water om verontreinigingen op natuurlijke wijze weg te spoelen. Onze mooie, humaan gekweekte Kanpachi is vis van sashimi-kwaliteit - een uitstekende bron van Omega 3, zonder hormonen of preventieve antibiotica.



We zijn gecertificeerd en blijven ecologisch en sociaal verantwoord werken. Bekijk onze website voor meer informatie:
<https://www.foreveroceans.com/asc-reporting/>

Onze Chef-koks



Forever Oceans™ heeft een culinair bestuur van meer dan 50 chef-koks van wereldklasse. Aan het hoofd van het team staat onze eigen uitvoerende chef-kok Mark William Allison en chef-kok Rick Moonen, bekend als "The Godfather of Responsibility."

Chef-kok Mark Allison runt momenteel de **Ocean Raised Blog** voor Forever Oceans, waarin hij toelicht hoe je vis bakt; en chef-kok Rick Moonen is de gastheer van de **Ocean Raised Podcast**, met gasten zoals Andrew Zimmern, chef-kok Jacques Pepin, chef-kok Rick Bayless, chef-kok Aaron Sanchez en chef-kok Jose Andres en andere beroemde chef-koks

Inhoudsopgave



Kanpachi	4
Kanpachi Curry	4
Kanpachi Sushi	6
Kanpachi Nigiri	8
Kanpachi, Jicama, Thai Red Chili, Limoen & Munt Salad	10
Braziliaanse visstoofpot	12
Crudo di Pesce (Vistartaar)	14



KANPACHI CURRY

Deze Kanpachi curry is niet alleen gezond en gemakkelijk, het is ook heerlijk. Beste deel? Het is klaar in slechts ongeveer 30 minuten. Serveer dit over een kom gestoomde bruine rijst voor een diner waar iedereen dol op zal zijn



SERVES: 4

INGREDIENTS:

2 eetlepels ghee of olijfolie
1 ui, geschild en gesneden
4 knoflook tenen , geschild en gesneden
12,5 cm verse gember, geschild en geraspt
1 eetlepel kerriepoeder
1 theelepel garam Masala
1 theelepel komijn
1 theelepel korianderpoeder
1 theelepel paprika
½ theelepel kurkuma
1 eetlepel tomatenpuree
1 kopje natriumarme kippenbouillon
1 blikje kokosmelk
4 x 150 g Kanpachi-zout naar smaak
versgemalen zwarte peper, naar smaak
12 mosselen, schoongemaakt
12 x grote garnalen, schoongemaakt
2 baby Bok Choy, grof gehakt
2 eetlepels vers gehakte koriander
2 eetlepels geplette cashewnoten

DIRECTIONS:

1. Zet een grote braadpan op een middelhoog vuur, voeg de ghee toe, voeg de uien toe als de pan heet is, bak 2-3 minuten en voeg dan de knoflook en gember toe. Laat nog 2 minuten bakken, roer dan de kerriepoeder erdoor. Laat 4-5 minuten zachtjes bakken en roer dan de tomatenpuree, kippenbouillon en kokosmelk erdoor. Breng aan de kook, laat daarna gedurende 15 minuten sudderen om de smaken te laten ontwikkelen
2. Kruid de Kanpachi-filets met zout en peper, voeg ze toe aan de kerriesaus, samen met de garnalen en mosselen. Laat nog eens 10 minuten koken, voeg de Bok Choy toe en laat koken totdat het is geslonken, ongeveer 2-3 minuten. Garneer met de fijngehakte koriander en cashewnoten en serveer met gekookte rijst.



KANPACHI SUSHI

Dit sushirecept is gemakkelijk voor zowel beginners als ervaren sushi liefhebbers. Het laat zien hoe men van eenvoudige ingrediënten heerlijke, geweldig uitziende rollen maakt.

SERVES: 6 ROLLS

INGREDIËNTEN:

SUSHI RIJST:

250 g sushirijst (gewassen)

0,3 l water

2 eetlepels rijstazijn

1 eetlepel suiker

KANPACHI SUSHI ROLLEN:

6 velletjes sushi zeewier aka nori

1 portie bereide sushirijst

500 g sushi kwaliteit rauwe Kanpachi-filets, gesneden in gelijkmatige repen

GARNERING:

roomkaas

avocado, pit verwijderd, in reepjes gesneden

sojasaus om te serveren

gepekelde gember om te serveren

INSTRUCTIE:

SUSHI RIJST:

Doe de rijst en het water in een rijstkoker. Kook op de stand "witte rijst". Als het gaar is, giet je de rijstazijn erover en roer je voorzichtig de suiker erdoor. Doe in een kom en laat afkoelen voor consumptie.

SUSHI ROLLEN:

1. Leg het zeewier op een bamboematje en bedek het vel zeewier met een gelijkmatige laag bereide sushirijst. Voeg een reep Kanpachi-filet toe en vervolgens je favoriete ingrediënten – roomkaas, avocado of komkommer, en rol dan stevig op. Snijd met een zeer scherp mes in plakjes en combineer met sojasaus en gepekelde gember





KANPACHI NIGIRI

Nigiri is een van de eenvoudigste manieren om te genieten van de boterachtige smaak en versheid van Kanpachi.

SERVES: 4

INGREDIËNTEN:

SUSHI RIJST:

250 g sushirijst (gewassen)

0,3 l water

2 eetlepels rijstazijn

1 eetlepel suiker

KANPACHI NIGIRI:

1 eetlepel suiker

250 g sushi kwaliteit rauwe Kanpachi-filets, gesneden in gelijkmatige repen

1 eetlepel wasabi

sojasaus

gepekeld gember z

INSTRUCTIES:

SUSHI RIJST:

Doe de rijst en het water in een rijstkoker. Kook op de stand "witte rijst". Als het gaar is, giet je de rijstazijn erover en roer je voorzichtig in de suiker. Plaats in een kom en laat afkoelen voor consumptie.

KANPACHI NIGIRI:

1. Leg ongeveer 2 eetlepels bereide sushirijst in jouw hand. Knijp het samen totdat het in een stevige ovale vorm rolt. Maak de onderkant plat met de afgeronde bovenkant. Neem een portie wasabi ter grootte van een erwt en verspreid het in het midden van de Kanpachi-reep. Plaats de gerolde sushirijst op de Kanpachi en buig jouw vingers om de topping en rijst samen te bedekken. Knijp zachtjes samen zodat de Kanpachi aan de rijst blijft plakken. Herhaal dit voor elke rol.
2. Bedek elke nigiri met je favoriete garnering en serveer met extra wasabi, sojasaus en gepekeld gember.





KANPACHI, JICAMA, THAISE RED CHILI, LIMOEN EN MUNT SALADE

Fleur uw lunch of diner op met deze knapperige salade die barst van de frisse smaak en een beetje zoetheid, overgoten met de boterachtige smaak van Kanpachi.



SERVES: 4

INGREDIËNTEN:

4 x 150 g Kanpachi-filet of filet
zeezout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels olijfolie

SALADE:

1 grote rijpe mango, geschild, ontpit en in dunne luciferstokjes gesneden

1 kleine tot middelgrote jicama, geschild en in rondjes van 2,5 cm dik en vervolgens in luciferstokjes gesneden

¼ rode ui, geschild en fijn gesneden

1 kleine tot middelgrote Thaise rode chili, ontpit en fijngehakt

1 limoen, sap van

snufje zeezout

1 eetlepel extra vierge olijfolie

1 eetlepel lokale honing

1 peer, ontpit en in luciferstokjes gesneden

1 eetlepel verse munt, gehakt

1 eetlepel verse koriander, gehakt

INSTRUCTIES:

SALADE:

1. Neem een grote kom en voeg de eerste 7 ingrediënten toe. Meng lichtjes en dek af met plastic. Plaats 1 uur in de koelkast om de smaak te laten intrekken.

KANPACHI:

1. Kruid de Kanpachi lichtjes met zout en peper.
2. Zet een middelgrote braadpan op een middelhoog tot hoog vuur en voeg de olie toe.
3. Leg elk stuk Kanpachi voorzichtig met het vel naar beneden in de hete pan. Laat 2 tot 3 minuten bakken, draai dan om en laat nog 2 tot 3 minuten bakken of tot ze gaar zijn naar wens.

SERVEREN:

1. Haal de slakom uit de koelkast, verwijder het plastic en voeg de overige ingrediënten toe.
2. Meng opnieuw lichtjes en serveer met de in de pan gebakken Kanpachi. Geniet ervan!



BRAZILIAANSE (KANPACHI) VISSTOOPFOT

Een eenvoudige Braziliaanse visstoofpot gemaakt met vis naar keuze en gesudderd in kokosmelk met uien, tomaten, pepers en limoen. Gemakkelijk, snel en boordevol smaak en voedzame stoffen!

Serveer met rijst, een lekkere grote salade of knapperig brood om alle saus te verorberen!

SERVES: 4

INGREDIËNTEN:

- 500 g Kanpachi (of jouw favoriete vis), vel verwijderd, vlees in stukken van 5 cm gesneden
- vers gemalen zwarte peper
- schil en sap van 1 limoen
- 2 eetlepels kokosolie of olijfolie
- 2 wortelen, gewassen en grof gehakt
- 1 ui, geschild en grof gehakt
- 1 rode paprika, zaden verwijderd en vruchtvlees grof gehakt
- 2 knoflookteentjes, geschild en fijngehakt
- 1 middelgrote jalapeñopeper, zaadjes verwijderd en vruchtvlees fijngehakt
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 blik (400 gram) gehakte tomaten
- 1 blik (400 g) kokosmelk
- 2 eetlepels koriander, vers gehakt

INSTRUCTIES:

1. Plaats de vis in een middelgrote grootte kom. Kruid met zout, peper en schil en sap van de helft van de limoen. Zet opzij.
2. Neem een grote braadpan en zet deze op een middelhoog tot hoog vuur. Voeg de olie toe, voeg de wortelen en uien toe als het heet is, bak 2 tot 3 minuten. Zet het vuur middelhoog en voeg de paprika, knoflook en jalapeño toe en bak nog 4 tot 5 minuten.
3. Voeg de tomatenpuree, gehakte tomaten en kokosmelk toe, roer en breng aan de kook, laat 10 minuten koken om de stoofpot wat te laten indikken. Voeg dan voorzichtig de vis toe, dek af met een deksel en laat 6 tot 7 minuten sudderen of tot de vis gaar is.
4. Proef en kruid indien nodig met extra zout en het overgebleven limoensap. Strooi er de vers gehakte koriander over en serveer met gekookte rijst.





CRUDO DI PESCE (VISTARTAAR)

Tartaar is een klassiek gerecht dat overal ter wereld wordt gegeten waar verse vis te verkrijgen is. Dit recept voegt veel gedurfde frisse smaken toe, die de verse Kanpachi aanvullen met subtiele noten en textuur.

SERVES: 2

INGREDIËNTEN:

250 gram verse Kanpachi (tonijn of zalm), schoongemaakt, gefileerd en in blokjes gesneden

zeezout, naar smaak

versgemalen zwarte peper, naar smaak

extra vierge olijfolie, naar smaak

1 selderijstengel, sliertjes verwijderd, in blokjes gesneden

¼ komkommer, geschild en in blokjes gesneden

1 knapperige honingappel, geschild en in blokjes

1 kiwi, geschild en in blokjes gesneden

1,3 cm fijngeraspte gemberwortel, sap en partjes van 1 sinaasappel, salade voor het opdienen

INSTRUCTIES:

1. Neem een middelgrote kom, voeg de Kanpachi toe en kruid met een snufje zout, zwarte peper en een scheutje olijfolie, zet opzij.
2. Doe de selderij, komkommer, appel, kiwi, gember en sinaasappelpartjes in een kom. Breng op smaak met een kleine hoeveelheid olijfolie, het sinaasappelsap en een snufje zout en peper, roer om te mengen.
3. Om het gerecht te maken, schikt u een kwart van het fruit- en groentemengsel rond elk bord en bedek het met de verse Kanpachi. Werk af door de salade en eventueel overgebleven dressing over de vis te verdelen en serveer.





FOREVER OCEANS

Voor meer recepten bezoek ons online receptenboek op

foreveroceans.com

of scan de code:



Uw partner voor Kanpachi in Europa

amacore[®]

happy people, world class fish

www.amacore.nl