

RODE POON

met gegrilde pompoen en pittig amandelkorstje

35 MINUTEN 4 PERSONEN

Rode poon is de perfecte herfstvis. Het is een vis met zachte en zoete smaak die perfect tot zijn recht komt in dit eenvoudige recept.

INGREDIËNTEN

600 g rode poon, filet met vel • 1 kleine pompoen • 1 teentje knoflook • 2 el gehakte peterselie • 2 el broodkruim • 2 el amandelschilfers • 2 el olijfolie • peper en zout • boter en olijfolie, om te bakken • 100 g rucola

BEREIDING

1. Snijd de pompoen in plakjes, verwijder de zaden, maar laat de schil eraan. Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat.
2. Maak een mengeling van de gehakte peterselie, gesnipperd teentje knoflook, het broodkruim en de amandelschilfers, roer er de olijfolie door en breng verder op smaak met peper en zout. Strooi deze crumble over de pompoen en zet gedurende 20 à 25 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.
3. Dep ondertussen de rode poonfilets goed droog. Bak ze krokant in wat boter en olijfolie, eerst op de velkant. Draai na 3 minuten om en bak ook de andere kant. Kruid dan pas met peper en zout.
4. Spoel de rucola. Leg de vis en de plakjes pompoen op de borden en werk af met de rucola. Lekker met puree.

SINT-JAKOBSVRUCHTEN

in een erwtensoepje met een hamkrokantje

40 MINUTEN 4 PERSONEN

Een perfect wintersoepje afgewerkt met de fijne textuur van de sint-jakobsvrucht. Een recept voor de fijnproever.

INGREDIËNTEN

8 sint-jakobsvruchten • 4 sneetjes rauwe ham • 1 ui, gesnipperd • 1 preiwit, in ringen • 300 g erwtjes (diepvries) • 100 ml room • 800 ml kippenbouillon • peper en zout • ½ kl gedroogde tijm • 60 g boter

BEREIDING

1. Neem een stoofpot en smelt er de helft van de boter in. Fruit er de gesnipperde ui en de prei in. Voeg de erwtjes toe en roerbak tot alles glazig gestoofd is, kruid met peper, zout en de tijm. Blus met de bouillon en breng aan de kook. Zet het vuur zachter eens het kookt en laat onder deksel 25 minuten stoven.
2. Verwarm de oven voor op 150°C. Leg de plakjes gerookte ham op een bakplaat bedekt met bakpapier. Zet ze ongeveer 15 minuten in de oven, tot de ham krokant gedroogd is.
3. Mix de soep fijn, voeg de helft van de room toe, maar laat niet meer koken. Doe de rest van de room in een maatbeker. Bak de sint-jakobsvruchten in de rest van de boter aan elke kant ongeveer 1,5 minuut tot ze mooi kleuren maar binnenin nog wat glazig zijn. Kruid met peper en zout.
4. Verdeel de soep over borden, leg in elk bord twee gebakken sint-jakobsvruchten en een reepje gedroogde ham. Schuim met een staafmixer de room tot luchtige belletjes en lepel wat van het schuim in de borden.

Vers opgevist in de winter

SEIZOENS VISSEN

3 HEERLIJKE RECEPTEN



LEKKER VAN BIJ ONS

DE ZEE OP JE BORD MET INKTVIS, RODE POON & SINT-JAKOBSSCHELPEN

GEZELLIGE GERECHTEN

Geen enkel seizoen smaakt meer naar warme gezelligheid dan de winter. Er is niets beter dan een lekkere vis om onze koude dagen mee te verwarmen. In deze brochure vind je daarom drie gemakkelijke recepten met inktvis, rode poon en sint-jakobsschelpen. Zo kan ook jij binnenkort uitpakken met een nieuwe smaakervaring voor de feesten.

DE WINTERVIS

Wanneer een vis het beste smaakt, hangt af van het seizoen. Het is een klein publieksgeheim dat de rode poon op handen gedragen wordt door Vlaamse chefs. De smaak en structuur van deze lekkernij uit onze zee is ongeëvenaard. Vanaf oktober, brengen de Belgische vissers rode poon van topkwaliteit aan land. Vanaf oktober zwemt er ook weer een nieuwe generatie pijlinktvissen in onze wateren. Tot en met maart zijn ook onze sint-jakobsschelpen opperbest. De beste sint-jakobsschelpen komen uit de koudere noordelijke wateren. Je kan het zachte, witte vlees grillen, pocheren of bakken. Perfecte vissen dus voor lekkere gerechten in het winterseizoen.

VIS VAN BIJ ONS

Jij wil een stukje vis van topkwaliteit op tafel? Daarvoor bieden onze vissers de beste garantie. Door vis van bij ons te kopen, geef je ook een duwtje in de rug van onze lokale economie.

Cofinanciering EU

Vlaanderen
is smaakvol

Stoofpotje van gegrilde INKTVIS

35 MINUTEN
+ 15 min. in de oven

4 PERSONEN

Inktvis met venkel? Een winterstoofpotje dat uw menu voor de feesten weer volledig in twijfel zal trekken.

INGREDIËNTEN

600 g inktvis (katvis, calamares, pijlinktvis) • 2 vleestomaten • 1 rode chilipeper • 1 courgette • 1 groene paprika • 1 venkel • 1 ui • 1 teentje knoflook • 200 ml droge witte wijn of kippenbouillon • 35 g boter of olie, om te bakken • 1 kl maïszetmeel • peper en zout • ½ kl cayennepeper • 2 el chili-olie • 2 el gehakte peterselie

BEREIDING

1. Snijd de venkel, tomaten, courgette en paprika in stukjes. Snipper de ui, rode chilipeper en knoflook fijn. Fruit eerst de ui, knoflook en chilipeper in wat boter of olie. Voeg de rest van de gesneden groenten toe. Blus met de bouillon of de wijn en laat 20 minuten op een zacht vuurtje stoven, onder deksel.

2. Snijd de goed gespoelde inktvis lichtjes in met een scherp mes, maak een ruitpatroon. Wentel in wat chili-olie en leg op de hete grillpan. Rooster aan alle kanten.

3. Los het maïszetmeel op in 2 eetlepels water. Roer het papje door de gestoofde groenten om de saus wat te dikken.

4. Leg de gegrilde inktvis bovenop de groenten en zet nog 15 minuten in de oven. Strooi er nog wat peterselie over. Lekker met stokbrood.



V.U.: VLAM vzw, N. Deraetergael • Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel • www.vlam.be