

KROKANTE SINT-JAKOBSNOTEN

met zoete pastinaakpuree

25 MINUTEN 4 PERSONEN

Nood aan een lekkere en lichte maaltijd? Onze fluweelzachte pastinaakpuree in combinatie met de verfijnde sint-jakobsnootjes maken van dit gerechtje een heerlijk en gezond hapje voor wanneer er bezoek komt of voor een snel avondmaal.

INGREDIËNTEN

8 sint-jakobsnoten • 2 pastinaken (ongeveer 450 g) • 1 el fijngehakte krulpeterselie • 500 ml melk • 1 ei • 4 el panko • 2 el pijnboompitten • snuf nootmuskaat • druivenpitolie • witte peper en zout

BEREIDING

1. Schil de pastinaken, snijd in stukken en kook ze gaar in de melk. Giet vervolgens alles in een blender, kruid met het nootmuskaat, witte peper en zout en mix glad. Houd warm.
2. Dep de sint-jakobsnoten droog met keukenpapier. Klop het ei los. Kruid de panko met peper en zout. Wentel de sint-jakobsnoten door het ei en daarna door de panko. Bak ze in hete olie langs beide kanten 2 à 3 minuten. Schep ze uit de pan en bak nu in dezelfde pan de pijnboompitten goudbruin.
3. Neem kleine bordjes en schep er telkens een toefje pastinaakpuree op. Leg er twee sint-jakobsnoten op en werk af met de pijnboompitten, peterselie en eventueel wat extra nootmuskaat.

OVENGEBAKKEN ZEEDUIVEL

met minipaksoi en champignons

50 MINUTEN 4 PERSONEN

Zeeduivel is geen alledaagse vis maar loont zeker de moeite om klaar te maken. De vis heeft een heerlijke textuur en kan eenvoudig in de oven bereid worden. Geniet van deze heerlijke bereiding zonder al te veel poespas.

INGREDIËNTEN

800 g zeeduivelstaartstuk • 2 teentjes knoflook • 2 lente-uitjes, in de lengte gehalveerd • 1 limoen, in dunne schijfjes • 2 el fijngehakte koriander • 2 el mosterd • 3 el honing • snuf paprikapoeder • geraspte schil van 1 limoen • 4 minipaksoi • 250 g mix champignons • 4 aardappelen, geschild, gehalveerd • sesamolie • olijfolie • peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd 1 lookteentje in fijne plakjes. Verdeel het samen met de limoenschijfjes en de lente-ui in de holte van de zeeduivel (waar de ruggengraat zat). Bind de staart vast met keukentouw en leg hem op een met bakpapier beklede bakplaat.
2. Meng de mosterd met de honing, het paprikapoeder, limoenzeste, koriander en een snuf zout. Pers er het resterende lookteentje bij en meng goed onder elkaar. Strijk het glazuur op de vis en zet 35 minuten in de oven.
3. Kook de aardappelen beetgaar in licht gezouten water. Bak de champignons in olijfolie goudbruin. Kruid met peper en zout. Halveer de minipaksoi en bak ze beetgaar in een scheutje sesamolie. Kruid met peper en zout.
4. Haal de vis uit de oven en leg hem op een mooie schaal. Verdeel er de minipaksoi en de champignons rond. Serveer met de aardappelen.

Vers opgevist in de winter

SEIZOENS VISSEN

3 HEERLIJKE RECEPTEN



MAGIE UIT DE ZEE MET RODE POON, SINT-JAKOBS-NOTEN EN ZEEDUIVEL

Winterse dagen. Buiten is het guur en koud. Gelukkig staan onze Belgische vissers er elke dag om ons te verwennen met verse, heerlijke vis van bij ons. Warm je op aan de drie hartige, winterse gerechten uit deze brochure. Smakelijk.

FIER OP LEKKERS VAN HIER

We mogen best fier zijn op onze vissers die garant staan voor topkwaliteit en duurzaamheid hoog in het vaandel dragen. Er worden heel wat inspanningen gedaan om de biodiversiteit in de zee te beschermen.

Zo is er 'Visserij verduurzaamt', een keurmerk dat onder meer rekening houdt met het gebruikte vismateriaal, selectieve visserijtechnieken om bijvangsten te beperken, seizoensgebonden visvangst en loon- en arbeidsvoorwaarden van de bemanning.

www.visserijverduurzaamt.be

Door bewust te kiezen voor vis van hier, kies je voor een duurzaam verhaal.

Co-financiering EU

GEBAKKEN RODE POON

met wintergroenten in bechamelsaus

40 MINUTEN 4 PERSONEN

Een hartige maaltijd in een bechamelsaus is het perfecte comfort food wanneer het buiten slecht weer is. Het volgende recept heeft slechts een handvol ingrediënten en dankzij de toevoeging van room krijg je een heerlijke, volle en winterse saus.

INGREDIËNTEN

600 g rode poonfilet • 1 kleine rode ui, fijngesnipperd • 2 teentjes knoflook, geperst • ½ rode ui, fijngesnipperd • 300 g boerenkool, fijngesneden • 300 g spruiten, gehalveerd • sap van een halve citroen • 30 g bloem • 400 ml visbouillon • 100 ml room • snuf nootmuskaat • boter • peper en zout

BEREIDING

1. Smelt 20 g boter en roer er de bloem onder. Roerbak 2 minuten. Giet er in delen de visbouillon bij tot de saus begint in te dikken. Roer er de room door en breng op smaak met peper en zout
2. Blancheer de spruiten 5 minuten in licht gezouten water. Kruid de visfilets met peper en zout en bak ze in boter aan beide kanten goudbruin. Schep uit de pan en hou even apart.
3. Fruit de knoflook in dezelfde pan in wat extra boter. Voeg de boerenkool toe en bak 5 minuten mee. Giet de spruiten af en voeg bij de boerenkool. Giet er nu de bechamelsaus en het citroensap bij. Roer alles goed onder elkaar en kruid met nootmuskaat, peper en zout. Leg de rode poonfilets terug in de pan en laat nog even goed opwarmen. Werk af met de rode ui.
4. Lekker met gekookte aardappelen.

GEZONDE LEVENSSTIJL

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