

SCHELVISMOOT
met gevulde paprika

25 MINUTEN + 30 MIN. OVEN | 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 moten schelvis, elk 180 g • bakboter • 4 paprika's • 120 g quinoa (driekleuren) • 1 rode ui, gesnipperd • 2 pruimtomaten, stukjes • ½ komkommer, stukjes • 2 lente-ui, ringetjes • 2 el gehakte peterselie • 2 el gehakte munt • 3 el olijfolie • 2 el citroensap • peper en zout • 75 g geitenkaas

BEREIDING

1. Kook de quinoa gaar in gezouten water.
2. Snijd ondertussen de rode ui, pruimtomaten (zonder de zaadjes) en komkommer in fijne blokjes. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Laat de quinoa goed uitlekken en meng er de groenteblokjes, gehakte kruiden en lente-ui door. Breng op smaak met olijfolie, citroensap, peper en zout.
4. Snijd de kapjes van de paprika's, verwijder de zaadlijsten en vul ze op met de mengeling van quinoa en groenten, strooi er wat verbrokkelde geitenkaas over. Plaats in een ingevette ovenschotel gedurende 30 minuten in de oven.
5. Dep de vis goed droog en bak de moten goudbruin in wat boter. Kruid met peper en zout. Serveer met de opgevulde paprika's, lekker met een salade en de rest van de verbrokkelde geitenkaas.

VISBROCHETTE VAN ZEETONG
met kerstomaten, groene asperges en gepofte aardappelen

50 MINUTEN | 4 PERSONEN

Geniet van dit lekker lichte zomergerecht. Het visvlees van zeetong is stevig en tegelijkertijd zacht en sappig.

INGREDIËNTEN

12 zeetongfilets (3 tongen) • 12 kerstomaatjes • 12 groene asperges • 4-8 aardappelen (bloemig) • peper en zout • olijfolie • rucola • 120 g boter • 2 el gehakte peterselie • 2 el gehakte dragon • enkele takjes dragon

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Was de aardappelen, prik er met een scherp mesje enkele keren in en leg ze op een rooster in de oven, gedurende 40-45 minuten.
3. Blancheer ondertussen het bovenste deel, ongeveer 5 cm van de asperges, in gezouten water gedurende 5 minuten.

   TIP: gebruik het andere deel van de asperges om eventueel een aspergesoep van te maken.

4. Meng de gehakte kruiden door de boter, rol de kruidenboter tussen plastic folie tot een rolletje en zet nog even in de koelkast.
5. Kruid de visfilets met peper en zout en rol ze op tot rolletjes. Steek afwisselend een groene asperge, kerstomaat en visrolletje op de prikkers, tot deze volgeprikt is.
6. Leg de visbrochettes op een met bakpapier bekelde ovenschaal en besprenkel ze met olijfolie, kruid met peper en zout. Plaats de vis de laatste 15 minuten bij de aardappelen in de oven.
7. Serveer de visbrochettes met de gepofte aardappelen en de lookboter, lekker met een rucolasalade.

Vers opgevist in de zomer

SEIZOENS VISSEN

3 HEERLIJKE RECEPTEN



LEKKER VAN BIJ ONS

DE ZOMER OP JE BORD MET ZEETONG, PLADIJS EN SCHELVIS

Koken met vis is altijd een feest. Zeker als je aan de slag gaat met seizoensvis. Op zoek naar de lekkerste zomergerechten met vis? In deze folder vind je 3 heerlijke recepten.
De smaak te pakken? Op **www.lekkervanbijons.be/vis** vind je nog meer kooktips en recepten met vis.

Kies je nu voor zeetong, pladijs of schelvis, dan ben je zeker dat de kwaliteit opperbest is en de aanvoer hoog. In deze periode zitten deze vissen bovendien niet in het paaiseizoen. In het paaiseizoen planten vissen zich voort en kan je ze beter met rust laten om de visbestanden op peil te houden.

FIER OP LEKKERS VAN HIER

Vis van hier die duurzaam wordt gevangen, wordt erkend met een Visserij verduurzaamt-erkenning. Dit is 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

Co-financiering EU

GEBAKKEN PLADIJS

met hasselback aardappelen, boontjes en salsa verde

50 MINUTEN 4 PERSONEN

Verse pladijs op de graat gebakken, dat is gegarandeerd een smaakvol en sappig stukje vis op je bord. De dungesneden krokante aardappelen zijn het ideale bijgerecht.

INGREDIËNTEN

4 pladijzen, panklaar • 12 aardappelen (bintjes) • 200 g fijne boontjes • bakboter • 3 el gehakte peterselie • 3 el gehakte munt • 3 el gehakte basilicum • 2 teentjes knoflook • 1 kl mosterd • 2 el kappertjes • 2 el citroensap • peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Spoel de aardappelen en boen ze schoon. Neem 2 houten lepels en klem er een aardappel tussen, snijd om de 3mm inkepingen in de aardappel. Dankzij de lepels snijd je enkel ¾ van de aardappel in en laat je het onderste deel de aardappel samenhouden.
3. Leg de aardappelen in een ovenschaal en leg op elke aardappel een klontje boter. Kruid met peper en zout en zet de schotel gedurende 45 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Hak de peterselie, munt, basilicum en knoflook grof en doe ze in een kleine blender. Voeg er daarna de mosterd, kappertjes en citroensap aan toe en kruid met peper en zout. Schenk er in een straaltje olijfolie bij tot een smeuïge massa.
5. Bak de pladijzen aan beide kanten goudbruin in boter en olijfolie, kruid met peper en zout.
6. Serveer de pladijs met de hasselback aardappelen en de fijne boontjes, lepel er wat van de salsa verde op en serveer met een extra verse kruiden.



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