GEPOCHEERDE SCHELVIS
met aardappelschijfjes

Scan en
ontdek het recept!



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

Medegefinancierd door de Europese Unie

V.U.: VLAM vzw, N. Denagtergael • Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel • www.vlam.be

SCHARTONG – PLADIJS – SCHELVIS

Vers opgevist in de zomer
SEIZOENS VISSEN
3 HEERLIJKE RECEPTEN



LEKKER VAN BIJ ONS

GEBAKKEN SCHARTONG

met zilte aardappelsalade

35 MINUTEN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 schartongen • 500 g krielaardappelen • 3 stengels selder • 100 g zeekraal • 1 bakje tuinkers • 2 citroenen • 100 g gepelde garnalen • 2 el yoghurt • 2 el mayonaise • 1 el grove mosterd • boter • olijfolie • peper • zout

BEREIDING

1. Snijd de selder in blokjes en bak ze in boter beetgaar. Kruid met peper en zout.
2. Boen de krieltjes schoon en kook ze in 12 minuten gaar in licht gezouten water. Blancheer er de laatste minuut de zeekraal bij.
3. Meng de yoghurt met de mayonaise, mosterd en het sap van een halve citroen. Kruid met peper en zout.
4. Kruid de schartong met peper en zout en bak ze langs beide kanten goudbruin en gaar in boter.
5. Halveer de gekookte krieltjes. Maak een salade met de krieltjes, ⅔ van de zeekraal, tuinkers en selder. Meng er 2 à 3 eetlepels dressing door.
6. Schep de salade in een kom en bestrooi met de helft van de garnalen.
7. Leg de gebakken vis op een schaal en werk af met de rest van de garnalen en de zeekraal. Geef er nog wat partjes citroen bij.



PLADIJS OVENGEROOSTERD

met venkel en rode ui

45 MINUTEN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

300 g aardappelen • 1 rode ui • 2 teentjes knoflook • 2 venkels • 4 trostomaten • 1 rode chilipeper • 4 takjes tijm • ½ citroen • 4 pladijsfilets • olijfolie • peper • zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de aardappel in dunnen plakjes en leg ze in een met bakpapier beklede bakplaat. Hussel ze met een scheutje olijfolie en kruid met peper en zout. Plaats 20 minuten in de oven.
3. Pel en snijd de ui in partjes. Snijd de venkelknollen in plakjes. Snijd de tomaten in partjes. Snijd de chilipeper in ringen.
4. Bak de ui met de geperste look en de venkel een tweetal minuten. Kruid met peper en zout.
5. Schep de groente op de aardappelen. Verdeel er de tomaten, chili en tijm over en plaats 5 minuten in de oven.
6. Leg nu de pladijsfilets met het vel naar boven bovenop de groenten. Knijp er wat citroensap over en bedruppel met olijfolie.
7. Kruid met peper en zout en zet de ovenschaal nog eens 8 minuten in de oven.