PAELLA VAN PIJLINKTVIS

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

Vers opgevist in de herfst

SEIZOENS VISSEN

3 HEERLIJKE RECEPTEN



LEKKER VAN BIJ ONS

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

ZEETONG À LA MEUNIÈRE

met pastinaakfrietjes en witloofsalade

45 MINUTEN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 zeetongen • 2 stronken witloof • 1 appel • 30 g walnoten • 2 el maïsolie • 1 el notenolie • 1 el appelazijn • peper • zout • 1 bosje platte peterselie • 80 g boter • 600 g pastinaken • olijfolie

BEREIDING

1. Snijd de pastinaak tot frietjes. Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat. Sprenkel er lichtjes olijfolie over en kruid met peper en zout. Zet gedurende 15-25 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C tot de frietjes goudbruin gebakken zijn. Rooster de walnoten kort in een pannetje en hak ze fijn.
2. Snijd voor het slaatje het witloof en de appel (zonder te schillen) in fijne reepjes en plakjes. Maak een vinaigrette met de appelazijn, notenolie en maïsolie, breng deze verder op smaak met peper en zout. Meng de vinaigrette door de appel-witloofsalade en strooi er de gehakte noten over.
3. Smelt de boter op een zacht vuurtje, laat het witte bezinksel in de pan en filter de geklaarde boter. Dep de zeetongen goed droog en bak ze in de helft van de geklaarde boter aan beide kanten goudbruin, kruid met peper en zout.
4. Haal de zeetongen uit de pan. Doe de rest van de boter in de pan, samen met de gehakte peterselie en laat nog kort even bakken.
5. Serveer de zeetong met het slaatjes, de pastinaakfrietjes en lepel de peterselie en gesmolten boter over de zeetong.



GRIET

met spekjes, champignons en spinaziepuree

45 MINUTEN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

600 g grietfilets • 600 g bloemige aardappelen • 1 sjalot • 400 g spinazie • 250 g gemengde champignons • vermout • 2 el fijngehakte peterselie • 100 g gerookte spekblokjes • melk • kiemen • boter • peper • zout

BEREIDING

1. Schil de aardappelen en kook ze gaar in licht gezouten water. Bak het gesnipperd sjalotje glazig in boter. Voeg de spinazie in delen toe en laat slinken. Giet ondertussen het vocht weg. Schep alles in een blender, voeg een scheutje melk toe en mix glad.
2. Snijd de champignons fijn. Bak ze goudbruin in boter. Blus met de vermout en laat het vocht verdampen. Schep er de peterselie onder en kruid met peper en zout. Bak het spek krokant in een droge koekenpan.
3. Dep de griet droog, kruid de filets met peper en zout en bak ze in hete boter goudbruin en gaar.
4. Schep de spinaziepuree op de borden. Leg er telkens een visfilet op en schep er de champignons en spekjes op. Lepel er nog wat van het braadvocht van de vis over en werk af met de kiemen.