

Scan en ontdek het recept!

ZEEDUIVEL
uit de oven met caponata

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

VIS VAN HET JAAR 2025

ZEEDUIVEL
3 HEERLIJKE RECEPTEN

LEKKER VAN BIJ ONS

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

SALTIMBOCCA VAN ZEEDUIVEL

met bearnaisesaus

30 MINUTEN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 zeeduivelfilets • 4 plakjes Gandaham • 4 blaadjes salie • 80 g veldsla • 1 bakje tuinkers • olijfolie • peper • zout

Bearnaisesaus: 2 eidooiers • 100 g boter • 2 el dragon (fijngehakt) • 50 ml witte-wijnazijn • ½ citroen • 2 el water

BEREIDING

1. Dep elk stuk vis droog met keukenpapier en kruid met peper en zout. Wikkel elk stuk in een plakje Gandaham, leg er een blaadje salie op en bind vast met keukentouw. Bak de stukken in olijfolie enkele minuten per kant op middelhoog vuur, tot de vis gaar is.
2. Klop de eidooiers met de azijn en het water in een steelpannetje los.
3. Zet op een middelhoog vuur en klop schuimig. Blijf kloppen tot het mengsel begint in te dikken. Voeg dan de boter in klontjes toe en klop tot een smeuïge saus. Breng op smaak met wat citroensap, peper en zout. Zet het vuur uit en roer er de dragon onder.
4. Hussel de tuinkers met de veldsla en een scheutje olijfolie. Kruid de salade met peper en zout.
5. Leg op elk bord een saltimbocca en schep er de sla bij. Druppel er de bearnaisesaus over en serveer meteen.



CARPACCIO VAN ZEEDUIVEL

met tomatentartaar en basilicumolie

25 MINUTEN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

200 g zeeduivelfilets • ½ citroen (sap) • peper • zout

Tomatentartaar: 3 tomaten (rijpe) • 1 sjalot • 1 kl kappertjes • 1 el olijfolie extra vierge • 1 kl balsamicoazijn of citroensap

Basilicumolie: 1 bosje basilicum • 75 ml olijfolie extra vierge • zeezout

BEREIDING

1. Snijd de visfilet in flinterdunne plakjes en marineer met limoensap, peper en zout.
2. Snijd de tomaten fijn, snipper de sjalot en meng met de kappertjes, olijfolie en balsamico.
3. Blancheer de basilicum en mix met olie en zout tot basilicumolie.
4. Schik de carpaccio op het bord, serveer in het midden de tomatentartaar en lepel er wat basilicumolie over. Werk af met een blaadje basilicum en eventueel wat citroenzeste.