

SINT-JAKOBS-VRUCHTEN

in een erwtensoepje

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

SINT-JAKOBSSCHELPEN – ZEEKAT – ZEEDUIVEL

Vers opgevist in de winter

SEIZOENS VISSEN

3 HEERLIJKE RECEPTEN



LEKKER VAN BIJ ONS

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

296x210_2025_WINTERVISSEN.indd 1 13/10/2025 12:07

TRAAGGEGAARDE ZEEKAT

150 MINUTEN 4 PERSONEN

met venkel, witte wijn en gremolata

INGREDIËNTEN

500 g zeekat • 1 ajuin • 4 teentjes knoflook • 4 ansjovisfilets • 1 venkel • 200 ml witte wijn • 50 g boter • peper • zout

Gremolata: ½ bosje peterselie • 1 citroen (zeste) • 2 teentjes knoflook

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150°C.
2. Kerf een ruitpatroon in de zeekat en leg aan de kant.
3. Snipper de ui, knoflook en ansjovis. Snijd de venkel in fijne schijfjes.
4. Verhit de boter in een ruime kookpot en stoof de ui samen met de ansjovis en knoflook. Bak er de venkel 2 minuten onder en leg de zeekat op de groenten. Kruid met peper, zout en overgiet met de wijn. Zet een deksel op de kookpot en laat 2 uur langzaam garen in de oven.
5. Hak de peterselie fijn en doe in een mengkom. Rasp er de knoflook en citroenzeste bij en meng goed onder elkaar. Zet de gremolata aan de kant.
6. Haal de kookpot uit de oven. Bestrooi de traaggegaarde zeekat met de gremolata. Serveer met brood of aardappelen.



ZEEDUIVEL

40 MINUTEN 4 PERSONEN

met puree van erwten en kervel

INGREDIËNTEN

600 g zeeduivel • 200 g kerstomaten • 1 teentje knoflook • 8 takjes tijm • olijfolie • peper • zout • bloem • boter • 700 g bloemige aardappelen • 1 sjalot • 200 g erwten (diepvries) • 2 el zure room • 1 bosje kervel • nootmuskaat

Mosterdsausje: 1 sjalot • 300 ml visbouillon • 200 ml room • 2 el graanmosterd

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Leg de kerstomaatjes in een ovenschaal en pers er de look boven uit. Leg er de takjes tijm bij. Druppel er wat olijfolie over en kruid met peper en zout. Hussel alles door elkaar en plaats 12 minuten in de oven.
2. Schil de aardappelen en kook ze gaar in licht gezouten water. Snipper een sjalotje fijn en fruit in wat boter. Voeg daarna de erwtjes toe, roerbak en laat op een zacht vuur gaar worden. Pureer de aardappelen en meng met de zure room, grof gehakte kervel, nootmuskaat en de gestoofde erwtjes. Voeg peper en zout toe.
3. Kruid de zeeduivel met peper en zout en wentel door de bloem. Bak de filets goudbruin en gaar in ongeveer 6 minuten.
4. Snipper het andere sjalotje fijn en stoof glazig in boter. Blus met de visbouillon en laat tot de helft inkoken. Roer er de room en de mosterd door, kruid met peper en zout en laat nog even verder inkoken.
5. Verdeel de puree over de borden. Leg er telkens een visfilet op. Leg er de kerstomaatjes bij en giet er wat van de mosterdsaus over. Werk af met extra grof gehakte kervel.