

SCHELVIS
met tomaten en mosterdsaus

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 zomer

SEIZOENS VISSEN

3 HEERLIJKE RECEPTEN



LEKKER VAN BIJ ONS

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

GRIET
met waterkerspuree en asperges

30 MINUTEN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 kg bloemige aardappelen • 1 bosje waterkers • 300 g groene asperges • 4 grietfilets met vel (ongeveer 200 g per stuk) • 100 ml melk • roomboter • olijfolie van goede kwaliteit • peper en zout

BEREIDING

1. Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water.
2. Spoel de waterkers en verwijder de lange, harde steeltjes. Hak de waterkers grof en houd een beetje apart voor de afwerking.
3. Blancheer de groene asperges 3 à 4 minuten in gezouten water. Giet af en houd apart.
4. Dep de grietfilets goed droog en kruid met peper en zout. Smelt een klontje boter in een koekenpan en leg de filets met de velkant naar beneden in de pan. Bak op middelhoog tot hoog vuur tot het vel krokant is. Keer de filets om, verlaag het vuur en bak nog kort verder tot de vis net gaar is.
5. Giet de aardappelen af en laat ze even uitdampen. Voeg de melk en de boter toe en plet tot een smeuïge puree. Roer de waterkers eronder en kruid met peper en zout.
6. Schep de puree op de borden en leg er een grietfilet op. Verdeel de groene asperges erover en bedruppel met wat olijfolie. Werk af met de achtergehouden waterkers en serveer meteen.



ZEETONG
à la meunière

30 MINUTEN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 zeetongen (schoongemaakt) • 6 el bloem • 1 citroen • boter • 2 el peterselie (fijngehakt) • roomboter • peper • zout

BEREIDING

1. Spoel de vis, dep droog met keukenpapier en kruid met peper en zout. Wentel ze door de bloem en tik er de overtollige bloem af.
2. Doe een klont boter in een grote koekenpan en laat bruisen. Bak de vissen een voor een in de hete boter goudbruin. Zet het vuur niet te hoog, de boter moet mooi bruin blijven! Voeg eventueel wat extra boter toe.
3. Leg de vissen op de borden.
4. Blus de pan met een beetje citroensap en voeg de peterselie toe. Zet het vuur uit. Schep de saus over de vissen. Serveer meteen, eventueel met een extra partje citroen.
5. Serveer met frietjes en een slaatje van waterkers of verse sla.