KOKEN MET PLADIJS

met recepten van NorthSeaChef Filip Claeys







Een smaakvolle vis, steeds beschikbaar en makkelijk te bereiden. Kortom, pladijs is een echte topper. En toch zetten we hem te weinig op het menu. In de top tien van meest gegeten vissoorten in ons land haalt pladijs de achtste plaats. Maar in aanvoergewicht is pladijs de belangrijkste vissoort voor de Vlaamse visserij. Tijd dus om hem extra in de kijker te zetten!

Topkwaliteit tussen juni en oktober

Je vindt pladijs het hele jaar door bij je vishandelaar, maar tussen **juni en oktober**, het pladijsseizoen, is hij op zijn best. Het visvlees is dan het stevigst en smakelijkst. Bovendien vissen onze vissers in die periode selectief op pladijs. Resultaat? Topkwaliteit, die ook lief is voor je portemonnee.

Hoe herken je pladijs?

De pladijs behoort tot de orde der platvissen. Pladijs herken je gemakkelijk aan de bovenzijde die groen of groenachtig bruin van kleur is, met onregelmatig verspreide oranjerode vlekken. De onderzijde is daarentegen zuiver wit.



Culinaire topper

Met pladijs kan je alle kanten uit. Het stevige visvlees is fijn, mals en heeft een uitstekende smaak. Zowel gebakken, gepocheerd of gestoofd, in filets of uit één stuk is pladijs een echte lekkernij. Pladijs laat zich bovendien heerlijk krokant bakken op het vel.

Verspreidingsgebied

Pladijzen komen voornamelijk voor in het Noord-Atlantisch gebied van Groenland en Noorwegen in het noorden tot Marokko in het zuiden, met daarnaast ook populaties in de Witte Zee, de Baltische Zee en het westen van de Middellandse Zee. Voor de Vlaamse vissers zijn volgende vangstgebieden belangrijk: Noordzee, Oostelijk Engels Kanaal, Westelijk Engels Kanaal, Keltische Zee en Ierse Zee.

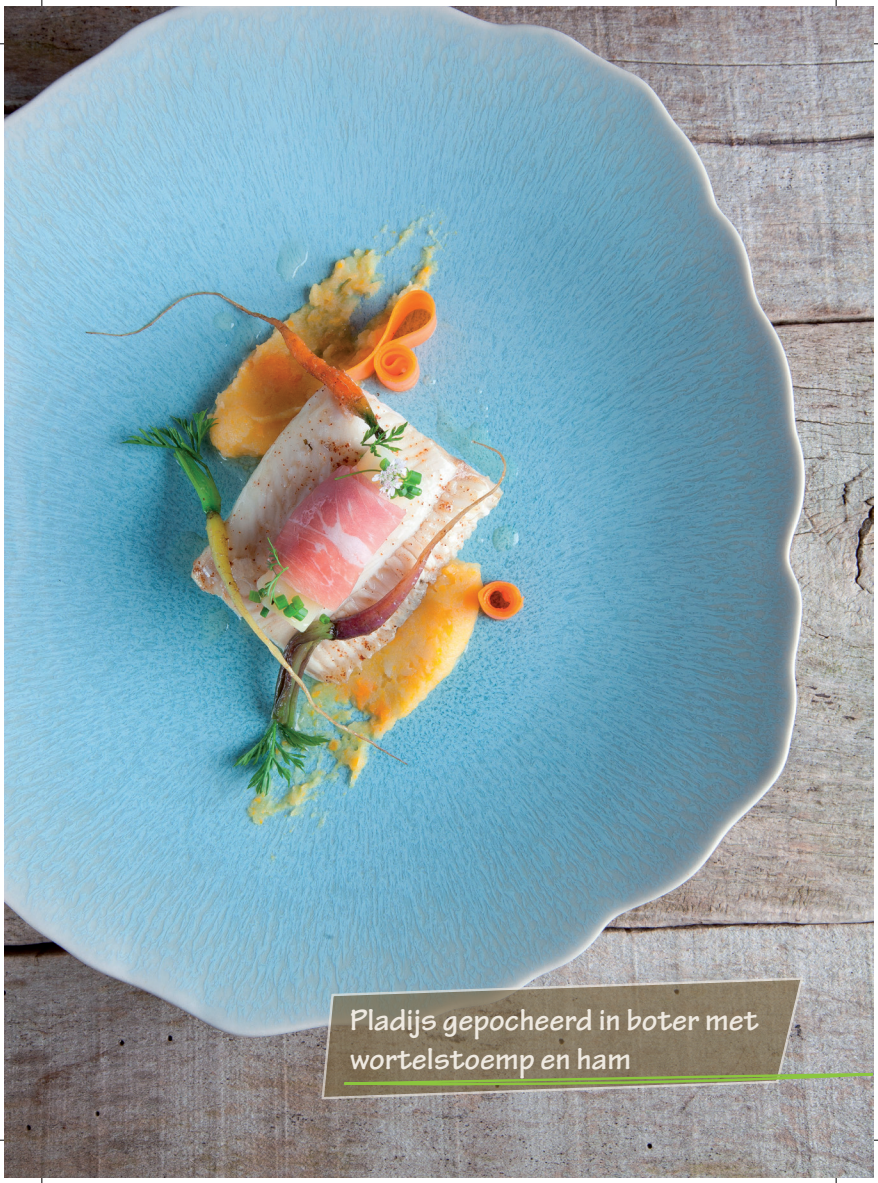
Duurzame visserij op pladijs



Pladijs is op Europese schaal zonder twijfel de **belangrijkste platvis voor de visserij**. Omdat pladijs zeer gevoelig is aan wijzigingen in omgevingscondities, worden de pladijsbestanden reeds lang gemonitord en zijn er beheersmaatregelen zoals vangstbeperking en quota van kracht. Het hoofdaandeel van de Belgische aanvoer van pladijs komt uit gezonde bestanden (Noordzee en het Engels Kanaal). In 2012 mogen de Vlaamse vissers 7.700 ton pladijs opvissen. De topaanvoer vindt gewoonlijk plaats in augustus, september en oktober.

In 2011 ondertekenden Vlaams minister van Landbouw en Visserij Kris Peeters, het Departement Landbouw en Visserij, het Instituut voor Landbouw- en Visserijonderzoek, de Rederscentrale en Natuurpunt het **convenant Duurzame Visserij**. Doel is te komen tot een duurzame en maatschappelijk gewaardeerde Vlaamse visserij waarin ruimte voor onderling overleg is tussen de verschillende belanghebbenden. Ook in 2012 worden inspanningen geleverd om de ontwikkeling naar dergelijke duurzame en gewaardeerde visserij te bevorderen.





Pladijs gepocheerd in boter met wortelstoemp en ham

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 pladijzen

8 miniwortels

4 grote wortels

4 grote aardappelen

400 g boter

4 sneetjes ham

peper en zout

olijfolie

citroensap

verse wilde kruiden

Bereiding

1. Snijd de kop van de pladijs. Snijd de middengraat door en verdeel in mooie moten. Je kan ook aan je vishandelaar vragen om de vis te fileren.
2. Smelt de boter. Kruid de moten met peper en zout en pocheer ze in de boter (ongeveer 75°C) gedurende 6 à 8 minuten.
3. Was en schil de aardappelen en de grote wortelen. Snijd ze daarna in stukken en kook ze gaar in gezouten water. Stamp tot een stoemp en werk af met boter.
4. Was de miniwortelen goed. Stoof ze aan in boter met wat peper en zout gedurende 3 à 4 minuten tot ze beetgaar zijn.
5. Rol de sneetjes ham op tot cannelloni en werk af met wat olijfolie.

Afwerking

Plaats 2 toefjes stoemp op het bord en trek deze open met een lepel. Plaats de vis ertussen. Schik de miniworteltjes en wat verse wilde kruiden op het bord. Leg een hamrolletje op de pladijs en werk af met een lepel pocheerboter en een beetje citroensap.



Gegrilde pladijs met kokkels, jonge prei en jus van kervel

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 pladijzen

200 g kokkels

2 stronken jonge prei

1 ¼ ui

100 g kervel

peper en zout

boter

citroensap

scheutje witte wijn

Bereiding

1. Fileer de pladijzen en verwijder het vel. Houd de graten bij. Hiervan ga je straks bouillon trekken. Je kan ook aan je vishandelaar vragen om de vis te fileren. Vraag dan wel de graten mee voor de bouillon.
2. Kruid de filets met peper en zout en plooi ze dicht. Verhit een grillpan en grill de dubbelgevouwen filets langs 1 zijde. Plaats ze daarna op een ingeboterde bakplaat en laat ze verder garen onder de ovengrill of salamander. Werk af met wat citroensap.
3. Zet de graten van de pladijs aan met 1 ui. Zet het geheel onder met water en wat citroensap. Laat een halfuur trekken en passeer door een zeef. Gebruik 300 g van de bouillon en voeg hier de kervel aan toe. Houd wat kervel opzij voor de afwerking. Mix tot je een mooie soep krijgt.
4. Was de prei en snijd het wit in dikke cilinders van ongeveer 1,5 cm. Kruid de preicilinders met peper en zout en stoof ze aan in boter. Frituur wat stukjes prei voor de garnering.
5. Was de kokkels meerdere keren tot ze zandvrij zijn. Stoof ¼ van een ui aan met een scheutje witte wijn en voeg de kokkels toe. Laat ongeveer 2 minuten garen onder gesloten deksel.

Afwerking

Plaats de vis in een diep bord. Leg enkele preicilinders in het bord en schik de kokkels ertussen. Werk af met wat gefrituurde prei en blaadjes frisse kervel. Serveer met de bouillon van kervel.



Pladijs gebakken op de graat
met friet en tartaar

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 pladijzen
4 eieren
40 g platte peterselie
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel gepekelde uitjes
300 g maïsolie
1 eetlepel mosterd
4 grote frietaardappelen
1 hart van een kropsla
worcestersaus
peper en zout
olijfolie
citroensap

Bereiding

1. Verwijder de kop van de pladijs. Snijd doormidden op de graat en verdeel in moten. Je kan ook aan je vishandelaar vragen om de vis te fileren.
2. Kruid de moten met peper en zout en kleur ze aan in boter. Laat de moten gedurende 4 minuten verder garen in de oven.
3. Maak een mayonaise met 1 eierdooier, 300 g maïsolie en een eetlepel mosterd. Hak de gepekelde uitjes fijn. Kook 3 eitjes en pel ze. Hak 2 eieren fijn. Het andere ei trek je in stukjes. Hak de helft van de kappertjes en de peterselie fijn. Voeg de fijngehakte peterselie, kappertjes, gepekelde uitjes en de eieren toe aan de mayonaise. Werk af met een beetje worcestersaus.
4. De rest van de peterselie en de kappertjes frituur je krokant en houd je apart voor de garnering.
5. Schil en was de frietaardappelen. Snijd ze in mooie grote frieten. Bak ze voor op 150°C en bak ze daarna af op 180°C.
6. Was het kropslahart en verdeel het in blaadjes. Maak de blaadjes aan met beetje olijfolie, citroensap en wat peper en zout.

Afwerking

Plaats de pladijs aan één kant van een bord. Schik daarnaast de tartaar en de frieten in een lijn. Leg de blaadjes sla ertussen en werk af met de gefruite kappertjes en peterselie.



Carpaccio van pladijs met radijs en pijnboompitten

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pladijs

15 radijsjes

50 g pijnboompitten

olijfolie

citroensap

peper en zout

groene kruiden

Bereiding

1. Fileer en ontvel de pladijs. Je kan ook aan je vishandelaar vragen om de vis te fileren.
2. Plaats de filets in de diepvries tot ze hard zijn. Snijd in fijne plakjes en marineer met olijfolie, citroensap, peper en zout.
3. Kook enkele radijsjes en kruid ze met peper en zout. Snijd de rest van de radijsjes in de helft en marineer ze met wat olijfolie, citroensap, peper en zout.
4. Brand de pijnboompitjes tot ze mooi bruin zijn.

Afwerking

Plaats de gegaarde radijsjes op het bord. Daarbovenop schik je de carpaccio. Leg hier en daar wat gemarineerde radijsjes op de carpaccio. Werk af met de pijnboompitten en wat groene kruiden.



> Gepocheerd, gestoofd, in filets of uit één stuk, met pladijs kan je alle kanten uit.

Bio

Filip Claeys kookte jarenlang aan de zijde van Sergio Herman van Oud Sluis. Samen met zijn echtgenote Sandra besliste hij echter enkele jaren geleden om De Jonkman, een vertrouwd adres in Brugge en omgeving, over te nemen. In zijn eigentijdse keuken staan producten en hun natuurlijke smaak centraal. Dat versheid hierbij een must is, spreekt voor zich en dus wordt er enkel met seizoensproducten uit eigen streek gewerkt. De Jonkman heeft 2 Michelin-sterren verworven en staat met 18/20 genoteerd in de GaultMillau-gids.

www.dejonkman.be

NorthSeaChef

Bovendien heeft Filip als kleinzoon van een visser een bijzondere band met onze kust. Als 'NorthSeaChef' werkt hij enkel met vis- en schaal- en schelpdieren uit de Noordzee. "Ik ga het liefst aan de slag met authentieke ingrediënten, een vis zoals pladijs past perfect in dit straatje. Gepocheerd, gestoofd, in filets of uit één stuk, met pladijs kan je alle kanten uit. Ook krokant gebakken op vel is hij niet te versmaden."

www.northsealife.be

VLI.: VLAM vzw • L. Huysmans, Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel • www.vlam.be

www.visinfo.be

Lekker VAN BIJ ONS