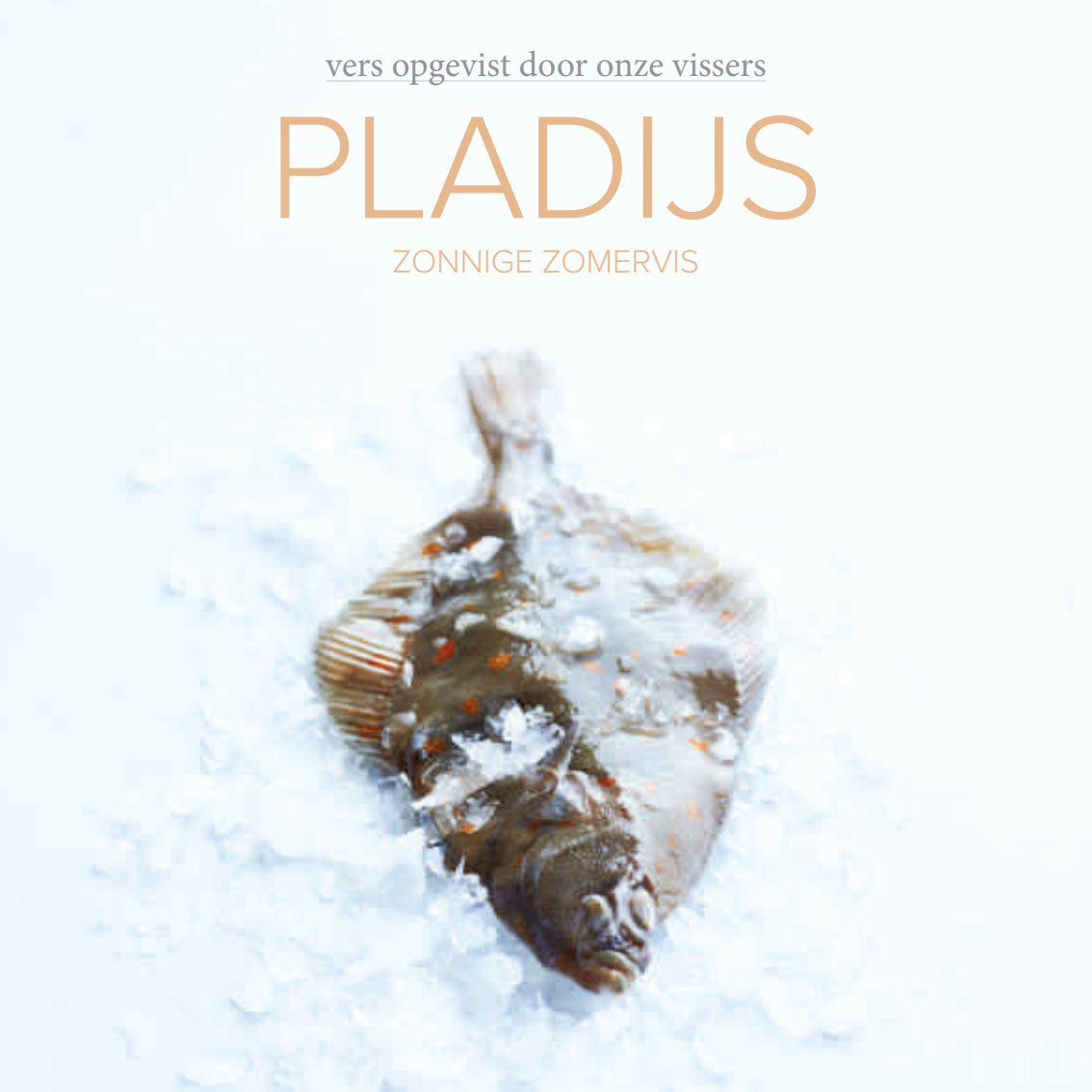
vers opgevist door onze vissers

PLADIJS

ZONNIGE ZOMERVIS



“Lekker licht en extra smaakvol.”



gestoomde pladijsspiesjes met gegrilde groenten en krieltjes

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 35 minuten

12 pladijsfilets van elk 100 g
12 satéstokjes
12 takjes rozemarijn
1 takje citroentijm
1 citroen, in plakjes gesneden
peper en zout

1 courgette
1 rode paprika
1 rode ui
400 g voorgekookte krielaardappelen
olijfolie

pladijsspiesjes Snijd de pladijsfilets overlangs in twee. Rijg de 2 helften op een satéstokje en steek er een rozemarijntakje bij. Herhaal dit. Schik de spiesjes in een stoommandje. Leg er de tijm en citroenplakjes bij. Kruid met peper en zout. Stoom de visspiesjes gaar gedurende een 8-tal minuten.

gegrilde groenten en krieltjes Snijd de groenten en krielaardappelen in hapklare stukken. Leg ze in een bord, sprenkel er olijfolie over en kruid met peper en zout. Verhit een pan en bak de groenten en krieltjes tot ze mooi gekleurd zijn.

afwerking Verdeel de gegrilde groenten en krielpatatjes over de borden. Schik er de pladijsspiesjes bij en een schijfje citroen.

"Pladijs en tomaat, een top seizoensduo."



pladijs met smeuïge aardappelpuree en gegrilde tomatensalade

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 30 minuten

4 pladijzen, panklaar
boter en olie
peper en zout

800 g aardappelen
50 g boter
1 dl karnemelk
1 bio-citroen, rasp en sap

600 g tomaten (verschillende kleuren)
1 sjalot
1 takje oregano
1 takje peterselie

veldsla
1 citroen

smeuïge aardappelpuree Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water, giet af en pureer. Meng er de boter, karnemelk en citroenrasp door. Breng op smaak met peper en zout.

kleurrijke tomatensalade Snijd de tomaten in plakjes of halveer de kleinere soorten. Gril ze kort en leg in een kommetje. Snipper het sjalotje fijn. Hak de oregano en peterselie fijn. Meng de tomaten met de gehakte kruiden, het sjalotje, het sap van de bio-citroen en voeg olijfolie toe naar smaak (ongeveer dubbel zoveel als citroensap). Kruid met peper en zout.

pladijs Smelt ruim boter en olie in een grote pan. Dep de pladijzen goed droog en bak ze goudbruin in de boter. Schud met de pan om aankleven te vermijden. Kruid met peper en zout.

afwerking Serveer de pladijs met de puree en de gegrilde tomatensalade. Leg er nog een kwartje citroen bij en enkele blaadjes veldsla.



"Snel klaar en boordevol smaak, zo'n vispapillot."

papillot van pladijs met gegrilde lente-ui en pompoen

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 35 minuten

600 g pladijsfilets
4 vellen bakpapier
2 el gehakte peterselie
1 kl komijn
4 el droge vermout (Noilly Prat)
peper en zout

12 lente-uitjes
1 kleine butternutpompoen
olijfolie

stokbrood of aardappelen in de schil

gegrilde lente-ui en pompoen Maak de pompoen schoon en snijd in blokjes (butternutpompoen moet je niet schillen). Maak de lente-ui schoon. Verhit een grillpan. Borstel de lente-ui in met olijfolie en grill ze langs beide kanten op de grillpan. Wentel de pompoenblokjes door de olijfolie en grill ze eveneens op de grillpan.

papillot Leg de vellen bakpapier open. Leg de gegrilde pompoenblokjes in het midden van het vel. Rol de pladijsfilets op en verdeel ze over pompoenblokjes tesamen met de gegrilde lente-ui. Kruid met peper, zout en komijn. Strooi er de gehakte peterselie over en giet er een eetlepel vermout bij. Vouw de papillot hermetisch dicht en laat bovenaan wat ruimte. Stoom de papillot gaar gedurende 12 à 15 minuten in de voorverwarmde oven van 180°C.

afwerking Leg de papillot in een bord en open hem aan tafel. Lekker met stokbrood of een aardappel in de schil.



JAN FEB MRT APR MEI **JUN** **JUL** **AUG** **SEP** **OKT** NOV DEC

PLADIJS extra mals en boordevol smaak

Met pladijs zit je altijd goed, maar de beste exemplaren liggen tussen juni en oktober bij de vishandelaar. Noem pladijs gerust een zomervis. De aanvoer in de vismijn is nu groot en het visvlees extra mals en smaakvol.

PLADIJS herkenbaar aan de stippen

Pladijs herken je meteen aan de oranjerode stippen op de rugzijde. Wist je dat deze heerlijke vis, samen met rog en zeetong, de belangrijkste vissoort is voor onze vissers? Ze nemen het grootste deel van de aanvoer in onze vismijnen voor rekening.

PLADIJS eindeloze variatie

Pladijs is niet zonder reden een populaire lekkernij. Het is een superveelzijdige vis met fijn, mals visvlees dat toch een vaste textuur heeft en heel veel smaak. Pladijs kan je bakken, pocheren of stoven, en is heerlijk krokant te bakken op het vel.

www.lekkervanbijons.be/vis

V.I.S. Very Important Selection · Lekker VAN BIJ ONS.be · Vlaanderen verbeelding werkt · west-vlaanderen de gedreven provincie · Co-financiering Europese Unie

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