vers opgevist door onze vissers

WIJTING

OP VEL BAKKEN, IS NAAR MEER SNAKKEN



“Omdat stoofpotjes ook anders kunnen zijn:
vis van bij ons met een exotische toets!”



wijting stoofpotje met paprika en kokos

ingrediënten voor 4 personen
1 uur marineren
bereidingstijd 35 minuten

500 g wijtingfilets met vel
sap van 1 limoen
2 teentjes knoflook
1 kl komijnpoeder
1 kl paprikapoeder
2 el olie
peper en zout

1 ui
3 paprika's
400 g tomatenblokjes
200 ml kokosmelk
boter en olie om te bakken

2 el maïzena

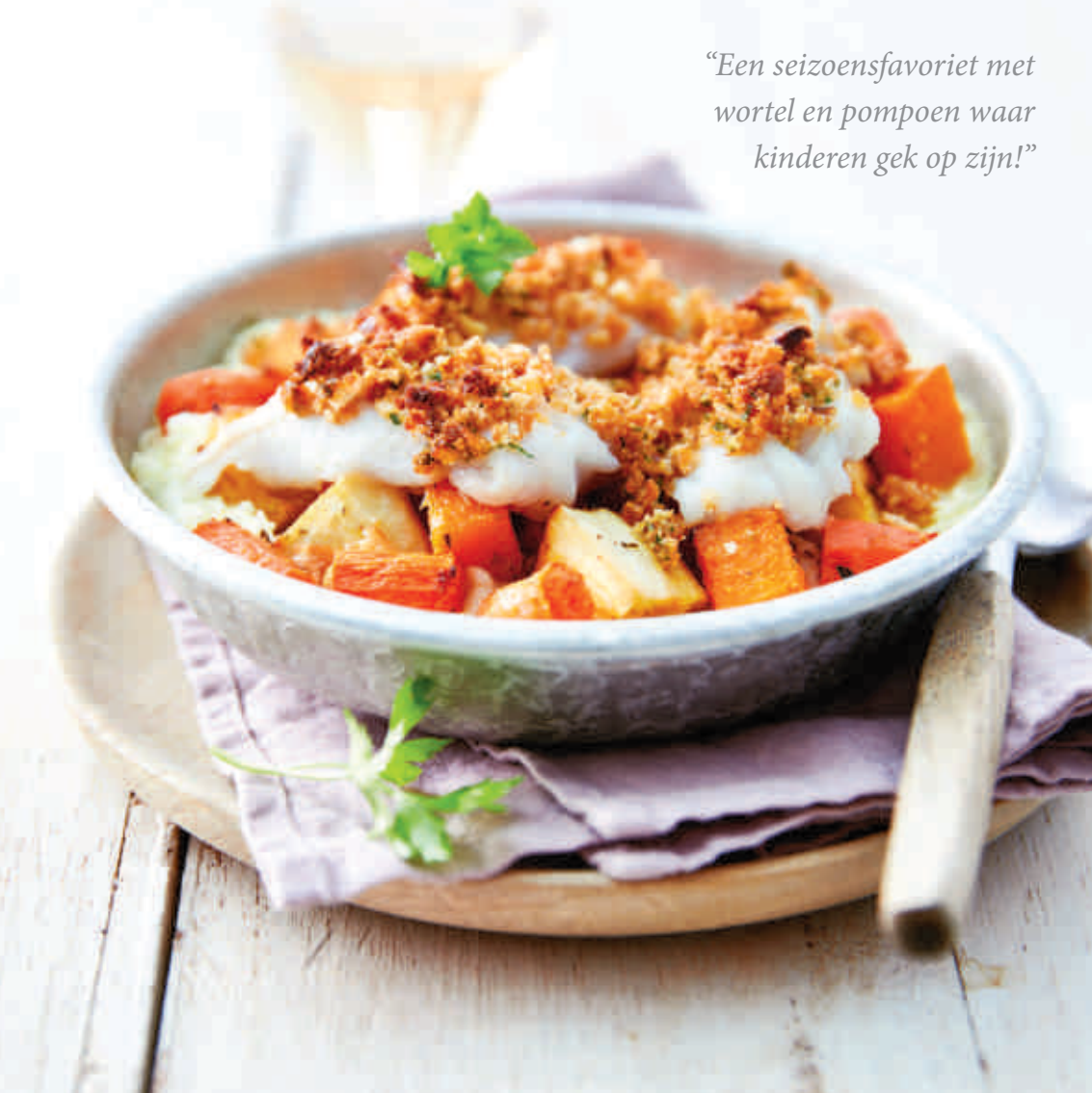
gekookte rijst
4 stuks pijpajuin in ringen

wijting marinade Snijd de wijtingfilets in hapklare stukken. Doe het limoensap samen met de uitgeperste knoflookteentjes, het komijnpoeder, paprikapoeder en olie in een kom. Breng op smaak met peper en zout en roer goed om tot een marinade. Voeg de wijting toe, schep om en dek de kom af. Laat de vis minimaal een uur in de koelkast marineren.

groenten-kokos Snijd de ui in halve ringen en de paprika's in kleine reepjes. Verhit een klontje boter met een eetlepel olie in een pan en fruit hierin de ui en paprika tot ze zacht geworden zijn. Voeg de tomatenblokjes en kokosmelk toe. Roer om, breng aan de kook en zet dan het vuur zachter. Laat 15 minuten pruttelen onder deksel, roer regelmatig om.

vispotje Voeg de wijting en marinade bij de groenten-kokos en laat nog 5 à 7 minuten garen. Los de maïzena op in een beetje water, voeg toe en roer goed om. Laat 2 minuten zachtjes koken tot sausdikte.

afwerking Verdeel de visstoofpot over diepe kommen of borden. Serveer met gekookte rijst en garneer met ringen van pijpajuin.



"Een seizoensfavoriet met wortel en pompoen waar kinderen gek op zijn!"

ovenschotel met wijting en winterse groenten

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 40 minuten

500g wijtingfilets zonder vel
peper en zout

600 g zachtkokende aardappelen
100 ml melk
50 g boter
½ kl gemalen nootmuskaat

300 g wortelen
300 g pompoen
200 g pastinaak
1 ui
½ kl gemberpoeder
½ kl gedroogde tijm
½ kl gedroogde oregano
2 el vloeibare honing

2 el gehakte walnoten
1 teentje knoflook
2 el verkruimelde beschuit
1 el gehakte peterselie
1 el maïsolie

een met boter ingevette ovenschotel

aardappelpuree Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water, pureer en meng er de boter en melk door. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

gegratineerde groenten Schil de wortelen, pompoen, pastinaak en ui. Snijd in grove stukken. Leg de groenten op een met bakpapier beklede ovenplaat. Kruid met gemberpoeder, tijm, oregano, peper en zout. Sprenkel er de honing over en zet 15 minuten in een voorverwarmde oven van 190°C.

walnotencrumble Verkruimel de beschuit en meng er de gehakte walnoten, het uitgeperst teentje knoflook en de gehakte peterselie onder. Voeg de olie toe en roer tot een crumble.

ovenschotel Verdeel de puree over de bodem van de met boter ingevette ovenschotel, leg er de gegratineerde groenten op en daarop de rauwe visfilets. Strooi hier de crumble over en zet nog 15 minuten in de oven tot de vis een korstje krijgt.

"Wijting, een heel verrassende vis die het ook prima in slaatjes doet!"



wijting cordon bleu, rode bietensla en mierikswortelsaus

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 40 minuten

8 wijtingfilets zonder vel (500 g)
1 bolletje mozzarella
2 el bloem
2 losgeklopte eieren
4 el Panko (Japans broodkruim)
peper en zout

500 g rode biet voorgekookt
1 el witte balsamicoazijn
2 el olijfolie
2 el kappertjes

2 el mierikswortelcrème
1 el honing
4 el zure room

boter en olie om in te bakken
200 g rucola

wijting cordon bleu Snijd de mozzarella in 8 plakjes. Leg vier van de acht visfilets op een proper werkvlak. Kruid met peper en zout en verdeel de mozzarella over de filets. Leg er een tweede filet bovenop. Steek vast met houten of metalen prikkers. Wentel de vis eerst door de bloem, daarna door het losgeklopte ei en als laatste door de Panko. Bewaar koel.

rode bietensla Snijd de rode biet in hapklare blokjes, meng met de balsamicoazijn en de olijfolie. Kruid met peper en zout, roer om, voeg de kappertjes toe en laat even marineren.

mierikswortelsaus Meng de mierikswortel met de honing en zure room, kruid af met peper en zout.

afwerking Smelt ruim boter en olie in een diepe pan. Bak de cordon bleu aan beide kanten goudbruin. Serveer met rucola, rode bietensla en mierikswortelsaus.

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

WIJTING van de zomer tot hartje winter

Wijting schittert op het menu van in de zomer tot hartje winter. De beste wijting koop je van juli tot en met februari. Het visvlees is in die periode mooi dik en de aanvoer door onze vissers groot. En de smaak? Die is beter dan ooit.

WIJTING mager en licht verteerbaar

De Fransen krijgen geen genoeg van wijting. Het is een regelrechte klassieker bij onze zuiderburen. En je kan ze geen ongelijk geven. Wijting is een overheerlijke, magere en licht verteerbare vis. Lekker in pan, pot en oven.

WIJTING zalig zacht visvlees

Een gouden tip: om wijting te bakken, koop je best filets mét vel. Het visvlees heeft een zachte textuur, en het vel houdt de malse filets mooi bij elkaar bij het omdraaien in de pan. Oppassen voor graatjes, maar daar weet je vishandelaar raad mee.

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