

TONGSCHAR met macédoine

 35 MINUTEN  4 PERSONEN

Macédoine is een mengsel van verschillende groenten die veel voorkomt in de Franse keuken. Gebakken tongschar combineert uitstekend bij dit frisse gerecht.

INGREDIËNTEN

4 tongscharren • 500 g krieltjes • 1 venkel • 2 à 3 el roomkaas • 1 sjalot • 1 teentje knoflook • 1 blokje kippenbouillon • 12 lente-uitjes • 4 el gehakte dille • peper en zout • olijfolie • boter

BEREIDING

1. Snijd de krieltjes, zonder te schillen in blokjes van 0,5cm op 0,5cm (brunoise). Doe dit ook met de venkel. Doe alle blokjes in een kookpot en zet net onder met kokend water, voeg het kippenbouillonblokje toe. Breng aan de kook tot alles beetbaar is, ongeveer 10 minuten.
2. Snipper de sjalot en knoflook, stoof aan in weinig boter. Voeg de roomkaas, de uitgelekte blokjes aardappel en venkel toe en roerbak tot alles een beetje begint te klevan. Breng op smaak met peper en zout.
3. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ½ van het groen weg. Borstel in met olijfolie en grill de lente-ui op de grillpan tot ze beetbaar zijn.
4. Dep de tongscharren droog met keukenpapier en bak ze goudbruin in de bakboter en een scheutje olijfolie. Houd de rest warm in de oven.
5. Serveer de tongschar met de macédoine van venkel en krieltjes en de gegrilde lente-ui. Bestrooi royaal met de dille.

GEGRILDE RODE POON met een salade en kruidencrumble

 35 MINUTEN  4 PERSONEN

Het gegrilde stukje rode poon steelt de show in deze lentesalade. Het visvlees is vast van structuur, heeft een diepe smaak en blijft mooi sappig. Dit gerecht is een feest voor elke visliefhebber!

INGREDIËNTEN

200 g fijne groene boontjes • 1 pompelmoes • 100 g rucola • 1 bosje basilicum • 2 lente-uitjes • 1 rode ui • 4 rode poon, in filet (ongeveer 600 g) • bakboter • olijfolie • 150 ml Griekse yoghurt • peper en zout

Crumble: 2 el Panko • 1 citroen (zeste) • 2 el olijfolie

Vinaigrette: ½ kl mosterd • 2 el citroensap • 4 el maïsolie

BEREIDING

1. Maak de boontjes schoon en blancheer ze 5 minuten in koken gezouten water, laat schrikken onder koud water en zet even aan de kant. Snijd de pompelmoes tussen de vliezen door in partjes. Snijd de lente-ui in fijne ringen. Haal de blaadjes van de basilicum, houd een 5 tal blaadjes apart voor de crumble. Snijd de rode ui in fijne ringen. Meng de boontjes met de rucola, basilicum, rode ui, lente-ui en pompelmoes.
2. Meng voor de vinaigrette de mosterd met het citroensap en maïsolie, breng op smaak met peper en zout.
3. Meng de Panko met het citroenrasp en de gehakte basilicum, kruid met peper en zout. Verhit een klein pannetje met de olijfolie. Bak er de crumble krokant in. Laat de crumble even uitlekken op keukenpapier.
4. Bak de rode poonfilets in de helft bakboter en olijfolie. Kruid met peper en zout.
5. Verdeel de bonte salade over borden en leg er een rode poonfilet bij. Werk af met de Griekse yoghurt en lepel er de vinaigrette over. Strooi er nog de krokante kruidencrumble over.

TONGSCHAR – RODE POON – HONDSHAAI

Vers opgevisst
in de lente
**SEIZOENS
VISSSEN**
3 HEERLIJKE RECEPTEN



DE LENTE OP JE BORD MET TONGSCHAR, RODE POON EN HONDSHAAI

De lente heeft zo veel lekkers te bieden! We snakken dit seizoen naar frisse gerechtjes boordevol smaak. Een lekker stukje vis past daar perfect bij. Tongschar, rode poon en hondshaai zijn op dit moment op hun best. Door deze vis in het voorjaar te kopen, mag je gerust zijn dat de kwaliteit van de vis opperbest is en de aanvoer hoog.

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

Ontdek in deze brochure drie originele recepten met vis van bij ons en proef de lente. Nog meer recepten vind je www.lekkervanbijons.be/vis.



HONDSHAAI IN BLADERDEEG met spinazie en dip

40 MINUTEN + 20 MIN. OVEN
4 PERSONEN

Deze hartige bladerdeeggebakjes kan je opdienen als warm hapje of als voorgerecht. Om het geheel compleet te maken, maak je er een eenvoudig sausje bij waarin je de versgebakken vispakketjes naar hartenlust kan dippen.

INGREDIËNTEN

300 g hondshaafilet • 500 g jonge bladspinazie • 1 sjalot • 2 teentjes knoflook • peper en zout • 12 velletjes bladerdeeg (langwerpig) • 1 ei • olijfolie • 100 g waterkers (2 porties, zakjes) • 150 g zure room • 3 el gesnipperde bieslook

BEREIDING

1. Snipper de sjalot en knoflook fijn. Stoof de sjalot en knoflook in wat olijfolie. Voeg de gespoelde en gedroogde spinazie toe, kruid met peper en zout en roerbak kort tot de spinazie net geslonken is. Laat uitlekken in een vergiet.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Snijd de hondshaafilet in 12 gelijke blokjes, dep droog met keukenpapier en kruid de vis langs beide kanten met peper en zout.
4. Snijd vierkantjes uit het bladerdeeg van ongeveer 8 cm, zes plakjes per persoon. Leg een vierkantje bladerdeeg op een bebloemd werkoppervlak. Lepel in het midden van het vierkantje wat van de uitgelekte spinazie. Laat een rand deeg over van ongeveer 1 cm.
5. Leg hierop een stukje vis. Leg het andere stukje bladerdeeg er bovenop en duw het deeg dicht zoals een ravioli. Duw de randen goed dicht met de tanden van een vork. Leg op een met bakpapier beklede ovenplaat. Herhaal met de rest van het deeg, spinazie en vis tot je 3 pakketjes per persoon hebt. Borstel de bovenkant van de bladerdeegpakketjes in met een losgeklopt eitje. Zet gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven, of tot het deeg mooi goudbruin gebakken is.
6. Hak de helft van de waterkers fijn. Roer door de zure room en breng op smaak met peper en zout.
7. Serveer de bladerdeegtaartjes met de zure room en een plukje verse waterkers.

