



TONGSCHAR met broccolipuree en mousselinesaus

 35 MINUTEN  4 PERSONEN

Verras vrienden en familie met dit eenvoudige gerecht. De mousselinesaus en gefrituurde uitjes vormen een onweerstaanbare combinatie met de goudgebakken tongschar.

INGREDIËNTEN

4 tongscharren, panklaar • 500 g broccoli • 250 g zachtkokende aardappelen • 2 el gehakte peterselie • 1 el geraspte citroenschil • 1 teentje knoflook, gesnipperd • 1 el olijfolie • peper en zout • 4 el gefrituurde uitjes • boter, om te bakken

Mousselinesaus: 4 eierdooiers • sap van 1 citroen • 50 g boter • 100 ml room

BEREIDING

1. Snijd de broccoli in roosjes, kook of stoom ze beetgaar, samen met de geschilde aardappelen. Hou ¼ mooie kleine roosjes apart. Pureer de rest met de gekookte aardappelen, breng op smaak met olijfolie, citroenrasp, peper en zout.
2. Bak de tongschar gedurende 2 à 3 minuten aan beide kanten goudbruin. Kruid met peper en zout.
3. Maak de mousselinesaus. Klop de dooiers los met het citroensap en de room. Verwarm op een zacht vuurtje, blijf roeren tot de saus begint in te dikken. Haal van het vuur en roer er de boter in vlokjes door. Breng op smaak met peper en zout.

Gepofte aardappel met zure room, spinazie en GARNAALTJES

 60 MINUTEN  4 PERSONEN

Dit gerechtje is geschikt voor een doordeweekse weekavond, maar kan ook op een feestje schitteren. Combineer het in dat laatste geval met een schepje kaviaar of een gepocheerd eitje: troostrijk en toch vol klasse!

INGREDIËNTEN

4 grote aardappelen (zachtkokend) • 150 ml zure room • 300 g jonge spinazie • 1 teentje knoflook, geperst • 1 el gehakte bieslook • 1 el gehakte peterselie • peper en zout • olijfolie • 1,2 kg ongepelde grijze garnalen • 200 g veldsla

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Was de aardappelen, prik de schil rondom rond in met een vork of aardappelmesje. Rooster de aardappelen in de oven gedurende 45 à 50 minuten.
2. Pel de garnalen. Hak de kruiden en snipper de knoflook fijn. Meng door de zure room en breng op smaak met peper en zout.
3. Spoel de spinazie en droog goed. Verhit een wokpan met wat olie en roerbak er de spinazie heel kort in, breng op smaak met peper en zout.
4. Maak met een scherp mes een kruis tot halverwege de aardappel, duw op de buitenkant van de aardappelen om het aardappelkruim wat open te duwen. Vul met de spinazie en de gepelde garnalen, serveer met de kruidige dressing van zure room en met de veldsla.

TONGSCHAR - PLADIJS - GARNALEN

Vers opgevist
in de herfst
**SEIZOENS
VISSSEN**
3 HEERLIJKE RECEPTEN



**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

DE ZEE OP JE BORD MET TONGSCHAR, PLADIJS & GARNALEN

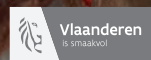
In België hebben we de Noordzee aan onze voordeur. Op restaurant genieten we volop van al het lekkers dat onze vissers voor ons vangen. Een reden te meer om ook thuis wat vaker aan de slag te gaan met vissen van bij ons. In deze brochure vind je drie toegankelijke recepten met tongschar, pladijs en garnalen. Zo kan ook jij binnenkort beslist niet meer zonder je wekelijkse portie vis op het menu. Smakelijk!

OP HET RITME VAN DE SEIZOENEN

Geen enkel seizoen verwent ons met zoveel intense smaken als de herfst. Typische herfstgroenten en -fruit doen onze smaakpapillen trillen van plezier. Maar ook vissen volgen het ritme van de seizoenen. Kies je nu voor garnalen, tongschar of pladijs, mag je zeker zijn dat de kwaliteit optimaal is en dat je een duurzame keuze maakt.

VIS VAN BIJ ONS

Jij wil een stukje vis van topkwaliteit op tafel? Daarvoor bieden onze vissers de beste garantie. Door vis van bij ons te kopen, geef je ook een duwtje in de rug van onze lokale economie.



PLADIJS in kruidenkorst met coleslaw



40 MINUTEN



4 PERSONEN



In een mum van tijd tover je deze vis in een heerlijk kruidenkorstje op tafel, vergezeld van een frisse coleslaw. Puur comfortfood voor op gure, herfstige dagen.

INGREDIËNTEN

800 g pladijsfilet • 4 el bloem • 4 el gehakte kruiden (peterselie, dragon, koriander) • 6 à 8 el panko (broodkruim) • 2 eierdooiers • peper en zout • 4 aardappelen • groene salade (veldsla, waterkers, rucola)

Coleslaw: 100 g geraspte wortelen • 100 g geraspte witte kool • 100 g geraspte knolselder • 1 kleine rode ui, in ringen • 3 el gedroogde cranberries • handvol scheutjes • 3 el mayonaise • 3 el zure room • 1 kl mosterd • peper en zout • olijfolie en boter, om te bakken

BEREIDING

1. Kruid de filets aan beide kanten met peper en zout. Neem drie diepe borden. Doe de bloem in een eerste diep bord, klop de eierdooiers los in een tweede bord en meng de gehakte kruiden en panko in het derde bord. Wentel de visfilets eerst door de bloem, dan door het ei en daarna door de mengeling van panko en kruiden. Leg ze even op een bord, in de koelkast.
2. Snijd de aardappelen in de schil in kwartjes en kook ze gaar in gezouten water. Bak ze daarna krokant in wat boter.
3. Meng de geraspte wortel met de witte kool, rode ui en knolselder. Meng de mayonaise, mosterd en de zure room met de gedroogde cranberries en roer door de geraspte groenten.
4. Bak de gepaneerde pladijsfilets aan beide kanten goudbruin in boter en olijfolie. Serveer met de gebakken aardappelen en de coleslaw. Lekker met een frisgroene salade erbij.

