



VISSLA VAN ROG op zuurdesemtoast

 20 MINUTEN  4 PERSONEN

Een friszure salade met rog is bijzonder smaakvol als voorgerecht of hapje. Rog is een heel toegankelijke vis. Het visvlees valt uit elkaar in smakelijke slierten én er zitten geen graten in.

INGREDIËNTEN

300 g rogfilet • 4 sneden zuurdesemtoast • sap van 1 citroen • ½ venkelknol • 2 lente-uitjes • 50 g veldsla • 3 el olijfolie • peper • zout • enkele takjes dille

BEREIDING

1. Dep de rogfilets droog met keukenpapier en marineer ze in het citroensap. Laat ze minstens 10 minuten marinieren.
2. Snijd de venkel fijn met behulp van een mandoline. Spoel de veldsla en snijd de lente- uitjes fijn.
3. Meng de fijn gesneden venkel, fijngehakte lente-uitjes en veldsla in een kom. Voeg de olijfolie toe en breng op smaak met zout en peper. Meng goed.
4. Verhit een beetje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de rogfilets 2-3 minuten aan elke kant. Snijd het vlees van de graten.
5. Rooster de sneden zuurdesemtoast en leg op borden en verdeel er de rog over. Schep de salade van venkel, lente-ui en veldsla bovenop de rog.
6. Garneer met dille en eventueel extra citroenpartjes.

RODE POON met een maaltijdsalade

 40 MINUTEN  4 PERSONEN

Niets zo lekker als een frisse salade op een zonnige lentedag. Kleurrijke groentjes, stevig visvlees en een heerlijke dressing. Dat zal smaken!

INGREDIËNTEN

4 rode poonfilets • 2 el olijfolie • 120 g kleine groene asperges • 1 bosje radijsjes • 4 slaharten of minislaatjes • 4 eieren • 2 wortels • 4 sneetjes zuurdesembrood, in blokjes gesneden voor croutons • olijfolie • peper • zout

Dressing: 4 el olijfolie • 2 el witte wijnazijn • 1 tl mosterd • 1 teentje knoflook, fijngehakt • peper • zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schil de wortelen en snijd in schuine stukken van 2 cm. Leg de wortelschijfjes op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie, bestrooi met peper en zout en rooster 20 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Kook de groene asperges 3 minuten in kokend gezouten water, giet af en spoel onder koud stromend water.
4. Kook de eitjes zacht.
5. Spoel de radijzen en slaharten. Halveer de radijzen en scheur de slaharten in stukken.
6. Leg de blokjes zuurdesembrood op een andere bakplaat, besprenkel met olijfolie en bak in de oven tot ze knapperig en goudbruin zijn (ongeveer 10-15 minuten).
7. Verhit olijfolie in een pan. Bak de rode poonfilets aan beide zijden ongeveer 3-4 minuten per kant, afhankelijk van de dikte van de vis.
8. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kom en klop goed door.
9. Verdeel de geroosterde wortel, asperges, radijs, slaharten, zacht gekookte eitjes, rode poon en zuurdesemcroutons op een grote schaal. Breek de vis in stukken en schik over de salade.
10. Druppel tenslotte de dressing over de salades.

ROG – ZEEBARBEEL – RODE POON

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



**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

DELENTE OP JE BORD MET ROG, ZEEBARBEEL EN RODE POON

Meer seizoensgebonden eten, da's altijd een goed idee. En dat geldt ook voor vis, schaal- en schelpdieren. Je kan jaarrond vis eten, maar elke vissoort heeft zo zijn momenten. In de lente zijn rog, zeebarbeel en rode poon op hun best.

De zee bukt in het voorjaar van smaakvolle ingrediënten. Haal de lente in huis met 3 heerlijke gerechten met seizoensvis.

Nog meer recepten vind je op www.lekkervanbijons.be/vis.

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 bijvangst te beperken, seizoensgebonden visvangst en loon- en arbeidsvoorwaarden van de bemanning.

www.visserijverduurzaamt.be



Medegefinancierd door
de Europese Unie

Plaatpizza MET ZEEBARBEEL

30 - 40
MINUTEN

4 PERSONEN



Nog nooit zeebarbeel of rode mul geprobeerd? Dit verfijnde visje moet je zeker eens op het menu zetten. Deze krokante plaatpizza is lekker makkelijk en heerlijk smeug dankzij de erwtenspread.

INGREDIËNTEN

300 g zeebarbeelfilet, ontgraat • 1 rol kant-en-klaar pizzadeeg • 75 g verse kaas • 1 el olijfolie • een handvol waterkers

Spread: 200 g doperwten • 75 g verse kaas • 2 el olijfolie • peper • zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Rol het pizzadeeg uit en leg op een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Kook de erwten 3 minuten in gezouten kokend water. Giet af en spoel onder koud stromend water.
4. Houd 50 g erwten aan de kant voor de afwerking. Pureer een smeuge spread met de andere erwten samen met de verse kaas, olijfolie, zout en peper.
5. Verdeel de spread gelijkmatig over het uitgerolde deeg.
6. Leg de zeebarbeelfilet op de pizza.
7. Besprenkel de pizza met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
8. Bak de pizza 15 minuten in de voorverwarmde oven.
9. Haal de pizza uit de oven en schik er toefjes verse kaas op. Werk af met de waterkers en de overgebleven erwten.

