



GEBAKKEN ROG met ratatouille en paprikasaus

Scan en ontdek het recept!



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



HONDSHAAI – RODE POON – ROG



Vers opgevist in de lente SEIZOENS VISSSEN 3 HEERLIJKE RECEPTEN

VUL: VLAM vzw, N. Deroghtergael • Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel • www.vlam.be



LEKKER
VAN BIJ
ONS

HONDSHAAI MET PREI EN DUGLÉRÉSAUS

 
30 MINUTEN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

600 g hondshaai • 2 prei • 1 tomaat • 1 sjalot • 1 teentje knoflook • 50 ml witte wijn •
300 ml visfumet • 100 ml room • 10 g bieslook • 10 g dille • 2 el boter • peper, zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de hondshaai in porties en kruid met peper en zout.
3. Pel de sjalot, snipper fijn en stoof ik een klontje boter. Overgiet met de witte wijn en visfumet en breng aan de kook.
4. Leg er de stukjes hondshaai in, dek af met aluminiumfolie en gaar in de hete oven gedurende 10 à 12 minuten.
5. Haal de vis uit de pan, houd warm en zeef het kookvocht in een pan. Voeg de room toe. Laat inkoken tot de gewenste dikte. Mix er een klontje boter onder.
6. Snijd de tomaatjes in vier en verwijder de pitten. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
7. Smelt een klontje boter in een pan. Maak de prei schoon, snijd in hapklare stukken en stoof gaar in de warme pan.
8. Serveer de hondshaai met de gestoofde prei, de saus en werk af met de tomatenblokjes. Bestrooi met fijngesnipperde bieslook en dille.



GEBAKKEN RODE POON met puree en amandelboter

 
40 MINUTEN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

700 g bloemige aardappelen • 250 g erwten (diepvries) • 2 el fijngehakte munt •
3 el roomkaas • 4 rode ponsen • nootmuskaat • boter • peper, zout

Amandelboter: 2 el amandelschilfers • 100 g boter • 1 teentje knoflook • komijnpoeder

BEREIDING

1. Breng de boter op kamertemperatuur. Rooster de geschaafde amandelen in een droge koekenpan goudbruin. Roer de boter los. Pers de knoflook fijn en meng onder de boter met het komijnpoeder en de amandelen. Kruid naar smaak met peper en zout. Zet apart.
2. Schil de aardappelen, halveer ze en kook ze gaar in lichtgezouten water. Blancheer de tuinerwten 5 minuten in lichtgezouten water. Giet de aardappelen af en pureer met een klontje boter en de roomkaas. Voeg de tuinbonen en munt toe en schep goed om. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
3. Maak inkepingen in het vel van de rode poon zodat de vis niet opkrult tijdens het bakken. Kruid met peper en zout. Bak de filets op het vel in boter krokant. Keer ze om en bak ze nog even verder.
4. Schep ze uit de pan en voeg nu de amandelboter toe. Laat even goed opwarmen.
5. Verdeel de puree en de visfilets over de borden. Druppel er de amandelboter over en werk af met een extra takje munt.