



## GEGRILDE RODE POON met een salade

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](http://www.visserijverduurzaamt.be)

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

VU: VLAM vzw, N. Denaghterogel • Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel • [www.vlam.be](http://www.vlam.be)



**LEKKER  
VAN BIJ  
ONS**

# ROGFILET

## met witte asperges, mousselinesaus en waterkers

 35 MINUTEN  4 PERSONEN

### INGREDIËNTEN

800 g witte asperges • 1 bosje waterkers • 600 g rog • peper • zout • 30 g boter • olijfolie

**Mousselinesaus:** 100 g boter • 2 eidooiers • 60 ml droge witte wijn • ½ citroen (sap) • 100 ml room • peper • zout • cayennepeper

### BEREIDING

1. Schil de asperges en kook ze beetgaar in gezouten water gedurende 8 à 10 minuten. Knip de waterkers los, spoel en droog.
2. Leg de rog met de graatkant naar onder op een proper werkvlak. Kruid met peper en zout en rol de rog op, steek vast met een houten prikker. Smelt de boter en olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag en bak de rog aan beide kanten krokant. Verwijder de stokjes.
3. Maak de mousselinesaus: klop de room tot deze gebonden (lobbig) is. Snijd de boter in kleine blokjes. Doe de dooiers samen met de witte wijn en het citroensap in een steelpannetje. Roer los en zet dan op een zacht vuurtje. Klop met een garde tot de saus schuimig wordt en begint te dikken. Haal het pannetje van het vuur en roer er de blokjes boter door. Spatel er room door. Breng verder op smaak met peper en zout.
4. Leg de asperges op de borden. Leg er wat mousseline over met daarop de roggerolletjes en werk verder af met de waterkers.



# VISPANNETJE MET HONDSHAAI, prei en curry

 45 MINUTEN  4 PERSONEN

### INGREDIËNTEN

2 preiwitten • 2 uien • 600 g hondshaafilet • 1 el currypoeder • 250 ml room • 100 g gemalen kaas • boter • peper • zout • 16 kerstomaten • bieslook

### BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Spoel de prei en snijd in fijne ringen. Snijd de ui in fijne ringen. Snijd de hondshaai in gelijke stukken.
3. Stoof de prei en de ui aan in wat boter. Kruid met het currypoeder en laat nog even verder bakken. Voeg de room toe, roer om en laten even inkoken.
4. Schep de groenten in ingevette ovenschoteltjes. Leg er de rauwe visfilet en enkele kerstomaatjes bovenop en kruid met peper en zout. Bestrooi met de gemalen kaas.
5. Zet de vispannetjes in de voorverwarmde oven gedurende 25 minuten.
6. Lekker met brood.