



HEEK-BROCHETTE met dragonpesto



40 MINUTEN 4 PERSONEN



Vis op een stokje? Dat kan! Heek kan je bakken in de oven of op de bbq. Geef je vis extra veel smaak met een kruidige pesto.

INGREDIËNTEN

500 g heekfilet • 1 courgette • 2 rode uien • 2 limoenen • peper, zout

Voor de dragonpesto: 1 bosje verse dragonblaadjes • 50 g geroosterde pijnboompitten • 2 teentjes knoflook • 50 g geraspte Parmezaanse kaas • 1 dl Extra vierge olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 ° C.
2. Snijd de heek in hapklare stukken. Snijd de courgette in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de rode uien in 8 partjes. Maak brochettes van de heek, courgette en rode ui. Kruid met peper en zout en bestrijk de brochettes lichtjes met olijfolie.
3. Leg de brochettes op een ovenschaal met bakpapier en bak 18 tot 20 minuten in een voorverwarmde oven (afhankelijk van de grootte van de stukken vis).
4. Maak ondertussen de dragonpesto door de dragonblaadjes, geroosterde pijnboompitten, knoflook en parmezaanse kaas te mixen in een keukenmachine of blender. Voeg geleidelijk de olijfolie toe. Breng op smaak met zout en peper. Zet de pesto apart.
5. Serveer de brochettes van heek en groenten warm, samen met de dragonpesto.

ZEETONG IN PAPILLOT met ratatouille en notencrumble



45 MINUTEN 4 PERSONEN



De zachte smaak van zeetong past prima bij een notenkorstje. Het resultaat is een op-en-top zomerse lunch of diner om duimen en vingers van af te likken.

INGREDIËNTEN

4 zeetongfilets • 1 courgette • 1 aubergine • 2 rode paprika's • 2 tomaten • 1 ui • 2 teentjes knoflook • handvol rucola • peper, zout • 4 el olijfolie

Voor de notencrumble: 50 g gemengde noten • 1 kl olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de courgette en aubergine fijn met behulp van een mandoline.
3. Snijd reepjes van de rode paprika 's en snijd de tomaten in schijfjes. Snipper de ui en knoflook.
4. Meng de courgette, aubergine, paprika's, tomaten, ui en knoflook in een kom. Breng op smaak met zout, peper en de helft van de olijfolie. Roer alles goed door elkaar zodat de groenten gelijkmatig gekruid zijn. Verhit de andere helft van de olijfolie in een pan en stook de groenten enkele minuten.
5. Verdeel de groenten gelijkmatig over grote vellen bakpapier of aluminiumfolie, voorzie 1 papillot per persoon. Leg op elk bedje van groenten een zeetongfilet. Bestrooi de zeetong met wat zout en peper. Vouw de pakketjes dicht of knoop ze toe. Plaats de pakketjes in een ovenschaal en bak ze gedurende 15 minuten in de voorverwarmde oven.
6. Hak de noten fijn. Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte noten toe en bak ze kort aan.
7. Haal de papillotten uit de oven en open ze voorzichtig. Strooi de notencrumble over de zeetong en werk af met rucola.

SCHELVIS – HEEK – ZEETONG



Vers opgevisst in de zomer
SEIZOENS VISSSEN
3 HEERLIJKE RECEPTEN



LEKKER VAN BIJ ONS

ONTDEK DE SMAAK VAN HET SEIZOEN MET HEEK, SCHELVIS EN ZEETONG

Onze Belgische vissers voeren het jaar rond de lekkerste vissen aan. In de zomer zijn schelvis, heek en zeetong op hun best. Kies je voor seizoensvis, dan ben je zeker dat de kwaliteit optimaal is en de aanvoer hoog. Of je nu kiest voor de zachte smaak van schelvis, de stevige textuur van heek of de sappige structuur van zeetong, je bent zeker van een portie heerlijk verse vis op je bord.

Duik in de wereld van seizoensvis en laat je verrassen door de veelzijdigheid. In deze folder vind je 3 heerlijke recepten om van te watertanden.

Op zoek naar nog meer recepten en kooktips met lokale vis? Op www.lekkervanbijons.be/vis vind je alle inspiratie om je culinaire creaties naar een hoger niveau te tillen.

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



Medegefinancierd door de Europese Unie

VIS-AU-VENT VAN SCHELVIS met grijze garnalen

40 MINUTEN 4 PERSONEN

Met z'n zachte structuur en verfijnde smaak kan je schelvis perfect serveren in vol-au-vent. Dit feestelijke gerecht maak je makkelijk op voorhand klaar. Smaakt heerlijk met pommes duchesse.

INGREDIËNTEN

4 bladerdeegpasteitjes • 400 g schelvisfilet • 200 g grijze garnalen • 2 el bloem • 2 el boter • 1 el tomatenpuree • scheutje cognac • 100 ml visbouillon • 100 ml garnalenbouillon • 200 ml room • enkele takjes kervel • peper, zout • 300 g Pommes duchesse

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 ° C en bak de pasteitjes 5 minuten.
2. Zet de oven uit en laat de koekjes zitten om warm te houden. Snijd de schelvis in hapklare stukken.
3. Verhit de boter in een kookpot en voeg er de bloem aan toe. Bak de roux een paar minuten tot het naar koekjes ruikt. Roer er de tomatenpuree onder en bak eventjes mee. Blus met cognac. Giet langzaam de vis- en garnalenbouillon in de pot terwijl je blijft roeren, zodat er geen klontjes ontstaan.
4. Voeg de room toe aan de saus en laat het geheel sudderen tot de saus dikker wordt. Breng op smaak met zout en peper.
5. Voeg de blokjes schelvis toe aan de saus en laat de vis enkele minuten zachtjes sudderen tot ze gaar zijn. Bak ondertussen de pommes duchesse in de airfryer of oven.
6. Haal de pasteitjes uit de oven. Snijd het hoedje los en vul de pasteitjes met de vis au vent. Verdeel er de grijze garnalen bij en zet het hoedje op het pasteitje. Werk af met kervel en serveer met de pommes duchesse.

