



Groene risotto MET ZEEDUIVEL



INGREDIËNTEN

350 g risottorijst • 500 g zeeduivel • 1 el roomboter • 1 ui • 2 teentjes knoflook • 150 ml droge witte wijn • 1,5 liter groentebouillon • 200 g diepvrieserwten • 150 g groene pesto • 50 g geraspte Parmezaanse kaas • 2 el olijfolie • peper, zout • verse basilicum

BEREIDING

1. Snipper de ui en knoflook. Laat de erwten ontdooien. Verhit de olijfolie in een grote pan op een middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak tot deze zacht is.
2. Voeg de rijst toe aan de pan en roer goed door totdat de rijst glazig begint te worden. Blus het geheel af met de witte wijn en laat de alcohol verdampen.
3. Begin met het toevoegen van de warme groentebouillon, één soeplepel per keer, terwijl je regelmatig roert. Voeg pas de volgende lepel toe als de vorige bijna volledig is opgenomen. Ga door met dit proces totdat de rijst gaar is, dit duurt meestal ongeveer 18-20 minuten.
4. Snijd de zeeduivel in hapklare stukken. Verhit de boter in een pan en bak de zeeduivel 3 minuten aan elke kant goudbruin.
5. Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de doperwten aan de risotto toe. Als de rijst bijna gaar is, voeg je de groene pesto toe en roer je goed door.
6. Proef de risotto en breng op smaak met zout en peper indien nodig.
7. Voeg de geraspte Parmezaanse kaas toe en roer nogmaals door. Schik er de zeeduivel op en garneer met verse basilicumblaadjes.

VOL-AU-VENT VAN STEENBOLK



Vol-au-vent is niet voor niks het lievelingsgerecht van vele Belgen. In dit hapje wordt de kip vervangen door steenbolk, een vis met fijn visvlees die tot de familie van de kabeljauwachtigen behoort.

INGREDIËNTEN

Bladerdeeg: 2 rollen kant-en-klaar bladerdeeg • 1 ei

Vulling: 100 g steenbolkfilet • 1 el roomboter • 50 g gepelde garnalen • 1 kleine ui • 1 teentje knoflook • ½ el bloem • 12 g roomboter • 100 ml garnalenfond • 50 ml witte wijn • 50 ml room • 2 takjes krulpeterselie • peper, zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 210°C.
2. Rol het bladerdeeg uit en steek 6 kleine cirkels per persoon van ongeveer 4 cm uit met behulp van een klein glas. Leg 2 cirkels per persoon op een bakplaat bekleed met bakpapier. Zij dienen als bodem van het koekje.
3. Steek 4 kleinere cirkels per persoon uit op de andere overgebleven cirkels en schik de buitenste randjes van de cirkels op de bodemcirkels van de koekjes. Leg 2 kleine cirkels bij de andere op de bakplaat, die dienen als deksel. Wrijf het deeg in met eigeel en bak de koekjes 12 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Snipper de ui en knoflook. Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de fijngehakte ui en knoflook toe en bak ze tot ze zacht zijn.
5. Voeg de bloem toe aan de pan en roer goed door om een roux te maken. Laat de roux een paar minuten garen. Blus de roux af met witte wijn en garnalenfond. Roer goed door om klontjes te voorkomen. Laat het mengsel sudderen tot het iets is ingedikt. Breng de vulling op smaak met zout en peper.
6. Snijd de steenbolkfilets in hapklare stukjes. Verhit de roomboter en bak de steenbolk 4 minuten goudbruin.
7. Schik de stukjes steenbolk en garnalen op de gebakjes en lepel kleine hoeveelheden van de saus erover. Werk af met gehakte peterselie en leg er het dekseltje op.

STEENBOLK – ZEEDUIVEL – INKTVIS



Vers opgevist
in de winter

SEIZOENS VISSSEN

3 HEERLIJKE RECEPTEN



LEKKER
VAN BIJ
ONS

HEERLIJK IN DE WINTER STEENBOLK, ZEEDUIVEL EN INKTVIS

Tijdens de wintermaanden biedt de zee ons heel wat lekkers. Seizoensvis is niet alleen verser en bijgevolg lekkerder, je maakt er ook een duurzame keuze mee. Steenbolk, zeeduivel en inktvis worden dit seizoen vers opgevist door onze vissers.

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

Ga aan de slag met seizoensvis met 3 smaakvolle recepten. Nog meer recepten vind je www.lekkervanbijons.be/vis.



Medegefinancierd door
de Europese Unie

GEVULDE PIJLINKTVIS

 70 MINUTEN  4 PERSONEN 

Verras je tafelgenoten met een smaakvol gerecht met pijlinktvis. Gaar de vis vooral niet te lang, anders wordt het taai.

INGREDIËNTEN

4 pijlinktvis, schoongemaakt • 1 courgette • 250 g fetakaas • 1 citroen • 4 takjes munt • 1 tl gerookt paprikapoeder • 1 rode paprika • 1 teentje knoflook • 1 ui • peper • zout • 1 tl chilivlokken

Tomatensaus: 1 ui • 2 teentjes knoflook • 1 rode paprika • 400 g kerstomaten uit blik • 1 tl gedroogde oregano • 1 tl chilivlokken • snuf gerookt paprikapoeder

BEREIDING

1. Voorbereiding van de pijlinktvis: spoel de pijlinktvis schoon onder koud water en dep droog met keukenpapier. Snijd de tentakels fijn (als ze er nog aanhangen).
2. Spoel de courgette en paprika. Snijd de courgette en paprika samen met de ui en knoflook fijn.
3. Doe de courgette, paprika, ui, knoflook en tentakels in een grote mengkom. Kruimel er de fetakaas bij en kruid met peper, zout, chilivlokken en gerookt paprikapoeder. Rasp er de citroen bij en pers het sap onder. Meng alles goed.
4. Vul de pijlinktvis met het mengsel en sluit de opening met een spies.
5. Maak de tomatensaus: snijd de ui, knoflook en paprika fijn. Verhit olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook en paprika toe en bak tot ze zacht zijn.
6. Voeg de tomatenblokjes, oregano, chilivlokken, zout en peper toe. Laat 15 minuten sudderen op laag vuur terwijl je de pijlinktvis bereidt.
7. Warm de oven voor op 195°C.
8. Verhit olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de gevulde pijlinktvis ongeveer 3-4 minuten aan elke kant.
9. Schik de inktvis op een ovenschaal samen met de tomatensaus en plaats 10 minuten in de oven.
10. Haal de inktvis uit de oven en werk af met munt en serveer met brood.

