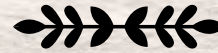




**VIS
LEKKER
ZOMERS**

INHOUD



ZEEDUIVELSPIESJES MET TOMATENCOULIS

VISPAPILLOT "BOUILLABAISSE"

SALTIMBOCCA VAN ZEEWOLF

PANZANELLA MET GEGRILDE PERZIK EN MAKREEL

QUICHE MET PLADIJS, KRUIDEN EN ERWTJES

GEFRITUURDE INKTVIS MET WASABIMAYONAISE EN KORIANDER

SALADE MET LANGOUSTINES

BRUSCHETTA MET VIS-RADIJSJESSALADE

.....

ALLE RECEPTEN ZIJN VOOR 4 PERSONEN

Klaar voor de zon? Dit visboekje bevat acht verrukkelijke recepten voor een zomerse BBQ en een zonnige picknick. Van fingerfood tot hoofdgerecht, met vis op het menu is het altijd feest.

We nemen een duik in het beste dat de Noordzee te bieden heeft en serveren makkelijke, gezonde en vooral lekker zomerse receptjes.

Genieten maar!

PS: Vergeet niet om een seizoenskalender aan je vishandelaar te vragen. Zo zie je meteen welke vis van bij ons het lekkerst is op elk moment.



ZEEDUIVELSPIESJES MET TOMATENCOULIS



600 g zeeduivelfilet, blokjes · 200 g chorizoworst · 4 tomaten, gepeld en in blokjes, zonder de zaadjes · 1 ui, gesnipperd · 8 zongedroogde tomaatjes, in kleine blokjes · 1 kl gedroogde oregano · olijfolie · 200 ml groentebouillon · 0,5 melkbrood, niet gesneden · 4 gegaarde aardappelen, in de schil · kruidenboter

..... 30 MIN

1. Fruit de gesnipperde ui met de gedroogde oregano in wat olijfolie. Voeg de tomatenblokjes en zongedroogde tomaatjes toe. Blus met de groentebouillon en laat alles 5 minuten pruttelen.
2. Snijd de vis in blokjes van 2 cm. Verwijder de korsten van het brood en snijd eveneens in blokjes met dezelfde grootte. Snijd de chorizo in plakjes van 1 cm.
3. Steek afwisselend een stukje vis, een broodblokje en een chorizoplakje op satéprikkers.
4. Wrijf de saté's in met olijfolie en grill ze op de BBQ.
5. Serveer de zeeduivelspiesjes met de tomatencoulis, lekker met aardappel in de schil en kruidenboter.

VISPAPILLOT "BOUILLABAISSE"



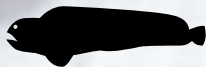
2 venkelknollen · 1 ui · 4 tomaten · 2 teentjes knoflook · 1 doosje saffraan · 1 visbouillonblokje · 250 ml droge witte wijn · 4 middelgrote aardappelen · 800 g assortiment visfilet uit de Noordzee (zeehuivel, hondshaai, pollak, schelvis, tong...) · 16 schelpjes · 50 g gepelde garnalen · 2 el gehakte peterselie

..... 25 MIN + 15 MIN OP DE BBQ

1. Kook de aardappelen beetgaar. Snijd de venkel en ui in fijne repen. Pel de tomaten en snijd het vrucht vlees in blokjes. Snipper de knoflook fijn.
2. Fruit de venkel, ui en knoflook aan in wat olijfolie. Brokkel het bouillonblokje over de groenten en voeg de saffraan toe. Blus met 250 ml witte wijn en laat nog even garen.
3. Neem 4 grote stukken aluminiumfolie. Verdeel er de rauwe vis over. Leg in elke papillot wat aardappel, 4 schelpjes en de groentesaus. Verdeel er nog de gepelde tomatenblokjes over en vouw de papillot dicht. Laat 15 minuten garen op een warme BBQ.
4. Leg elke papillot in een diep bord, vouw ietwat open, strooi er de garnalen en de peterselie over.



SALTIMBOCCA VAN ZEEWOLF



8 stukken zeewolffilet van 40 g · 8 sneetjes rauwe ham · 2 bolletjes mozzarella, in plakjes · 8 salieblaadjes · olijfolie · balsamicoazijn · peper en zout · 100 g rucola · stokbrood · 1 tomaat in blokjes

..... 15 MIN

Verwarm de oven voor op 180°C.

1. Leg de plakjes rauwe ham open. Leg er een stuk visfilet op met daarop een plakje mozzarella. Vouw dicht.
2. Leg er een salieblaadje op en prik vast met een houten prikkertje. Sprenkel er nog wat extra olijfolie over en kruid met peper.
3. Steek de kolen aan op de BBQ tot ze gloeien. Bak de saltimbocca aan beide kanten ongeveer 2 minuten.
4. Spoel de sla en doe ze in een serveerkom. Verdeel er de blokjes tomaat en de rest van de mozzarella over. Sprenkel er 2 el olijfolie en 1 el balsamicoazijn over, kruid met peper en zout, hussel door elkaar.
5. Serveer de gebakken saltimbocca van zeeewolf met het rucolaslaatje.

..... TIP: DIT RECEPT KAN JE OOK MAKEN MET ZEEDUIVEL





PANZANELLA MET GEGRILDE PERZIK EN MAKREEL



1 ciabattabrood (lieft van 1 dag oud) · 2 oranje of gele paprika's · 3 perziken ·
4 makreelfilets · 1 zakje gemengde sla · 1 bosje kerstomaten · 2 el kappertjes ·
1 courgette · 3 el rode wijnazijn · 1,5 el gesneden ansjovis · 0,5 el honing ·
peper en zout · 6 el olijfolie + extra · 1/2 bosje basilicum

..... 35 MIN

1. Snijd het brood in hapklare stukken. Sprenkel er olijfolie over en leg het brood op de BBQ. Grill tot het mooi krokant en goudbruin gebakken is.
2. Maak de paprika's schoon, verwijder steel en zaadlijst en snijd in grove stukken. Halveer de perziken en snijd elke helft in 4 plakjes. Snijd de courgette in fijne plakjes. Wentel de stukken paprika, courgette en perzik in wat olijfolie en grill ze op de BBQ. Haal de makreelfilets door wat olijfolie en bak ze tussen een grillklem op de BBQ.
3. Halveer de kerstomaten en maak een vinaigrette met de azijn, honing, kappertjes, ansjovis en 6 el olijfolie. Kruid nog met peper en zout.
4. Stel de schotel samen met de sla, kerstomaten, gegrilde courgette, paprika en perzikstukken. Verdeel er de gegrilde makreel over en werk af met de vinaigrette, broodstukjes en basilicumblaadjes.

TIP: EVEN LEKKER MET ZEEBARBEEL OF GEROOKTE MAKREEL

FRIS

KRAKEND

HARTIG

SPICY

KROKANT



QUICHE MET PLADIJS, KRUIDEN EN ERWTJES



400 g pladijs, filet, opgerold · 200 g erwttjes · 20 muntblaadjes · 1/2 bosje bieslook
· 3 takjes dille · 4 eieren · 1 dl room · 1 snufje anijs · peper en zout · 1 kl pastis
voor het deeg: 300 g bloem · 150 g boter · 4 takjes tijm · 1 ei · 1 el balsamicoazijn ·
4 el water · boter en bloem voor de vorm

..... 50 MIN

Blancheer de erwttjes gedurende 3 minuten in gezouten water of stoom ze gaar.

1. Maak het deeg: doe 250 g bloem in een keukenrobot met de in vlokjes verdeelde boter, de blaadjes van de tijmtakjes, een snufje zout en peper en mix tot een korrelig deeg. Voeg er het ei, de balsamicoazijn, het water en de rest van de boter bij. Mix tot het deeg een bol vormt. Plaats het deeg even koel weg.

2. Meng voor de vulling de eieren met de room, voeg er peper en zout, het anijspoeder, de pastis en de gehakte kruiden bij.

3. Rol het deeg uit. Boter een hoge quichevorm in en bestuif met bloem. Doe het uitgerolde deeg in de vorm. Leg er bakpapier in, leg hierop gedroogde bonen of bakknikers en blind bak het zanddeeg gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C. Verwijder de bonen en het bakpapier. Vul de taartbodem met de opgerolde visfilet en het eiermengsel en doe er de erwttjes bovenop. Plaats opnieuw in de oven en bak nog 30 minuten verder. Serveer met een jonge sla met verse kruiden en kruiden-vinaigrette.



..... TIP

VOOR DIT RECEPT KAN JE ELKE
PLATVIS GEBRUIKEN, BV. SCHAR,
ZEETONG



GEFRITUURDE INKTVIS MET WASABIMAYONAISE EN KORIANDER



800 g inktvis, schoongemaakt · 200 g bloem · 4 eieren · 200 ml mayonaise · 1 el wasabipasta · peper en zout · 1 bosje koriander · 2 limoenen · olijfolie om te bakken

..... 30 MIN

1. Snijd de schoongemaakte inktvis in stukken, niet te dik en niet te dun, en strooi er zout op.
2. Klop de eieren los in een diep bord. Doe de bloem in een ander diep bord. Haal de inktvis eerst door de losgeklopte eieren en daarna door de bloem.
3. Verwarm de olie van de friteuse tot 175 °C (niet heter, want dan verbrandt de inktvis van buiten en blijft hij rauw van binnen). Haal het mandje uit de friteuse.
4. Bak de inktvis goudbruin in de olie, haal ze met een schuimspaan uit de pan en laat op keukenpapier uitlekken.
5. Meng de wasabi door de mayonaise en voeg het sap van 1 limoen toe. Snijd de andere limoen in partjes. Serveer de krokant gebakken inktvis met de wasabimayonaise, partjes limoen en gesnipperde koriander.

TIP: SOORTEN INKTVISSEN: PIJLINKTVIS, OCTOPUS, ZEEKAT

SALADE MET LANGOUSTINES



..... 30 MIN

12 langoustines · 500 g tomaten · 2 teentjes knoflook · 2 sjalotten, gesnipperd ·
1 bosje verse oregano · cayennepeper en zout · 1 venkelknol · fleur de sel (zeezout) ·
200 g rucola · 100 g jonge spinazie · olijfolie · 1 citroen

1. Snipper 2 teentjes knoflook, hak een handvol oregano fijn. Fruit de sjalot, de knoflook en oregano op een zacht vuurtje. Bak de langoustines er in en breng op smaak met cayennepeper en zout.
2. Snijd de tomaten in reepjes, zonder de zaadjes. Halveer de venkel, verwijder de harde kern en snijd in reepjes.
3. Spoel en droog de spinazie en rucola. Doe de rucola met de spinazie, venkel en tomatenreepjes in een grote slakom. Sprenkel er wat olijfolie en citroensap over, kruid met peper en zout. Leg er de gebakken langoustines bovenop, lekker met stokbrood.

..... TIP

WAT EXTRA CITROEN IS IDEEAAL OM DE HANDEN TE ONTVETTEN NA HET ETEN VAN SCHAALDIEREN. MET EEN KOMMETJE WATER EN ENKELE CITROENPLAKJES MAAK JE SNEL VINGERKOMMETJES OF RINCE-DOIGTS.

BRUSCHETTA MET VIS-RADIJSJESSALADE



200 g kabeljauw, pollak of schelvis · 1 bosje radijsen · 1 bosje lente-ui · 250 g platte kaas · 150 g volle yoghurt · peper en zout · cayennepeper

..... 35 MIN

1. Spoel de radijsjes, rasp ze grof of snijd ze in fijne reepjes met een mesje. Strooi er lichtjes zout over en laat een halfuurtje staan. Laat uitlekken in een zeef en druk het vocht eruit.
2. Stoom ondertussen de kabeljauw in een stoomoven of stoommandje. Laat afkoelen en pluk het visvlees in grove stukken.
3. Klop de platte kaas met de yoghurt lichtjes op. Snijd de lente-uitjes met het meeste groen in fijne ringetjes.
4. Meng de radijsjes, de lente-ui en kabeljauwstukjes luchtig door het platte kaasmengsel. Kruid nog naar smaak met cayennepeper, peper en zout. Verdeel de dip over enkele potjes en laat tenminste een halfuur in de koelkast rusten.
5. Serveer met stokbrood.

TIP: STROOI ER EVENTUEEL WAT BIESLOOKBLOEMETJES OVER



..... TIPS BBQ

- * STEEK DE BBQ TIJDIG AAN, ZEKER 1 UUR OP VOORHAND
- * VIS BAK JE BEST RECHT BOVEN HET VUUR. HET DUURT NIET ZO LANG VOOR ZE GAAR ZIJN, MAAR ZE MOETEN WEL SNEL DICHTGESCHROEID WORDEN
- * ALS JE EEN VISPAPILLOT OP DE BBQ VOORZIET, ZORG DAN DAT DE MATTE KANT VAN DE ALUMINIUMFOLIE NAAR BUITEN GEKEERD IS
- * LEG NIET TE VEEL VOEDSEL OP DE BBQ IN ÉÉN KEER. HOE MEER ER OP LIGT, HOE LANGER HET ZAL DUREN VOOR HET GAAR IS

..... TIPS PICKNICK

- * OP EEN PICKNICK KAN VAN ALLES GEBEUREN: OMVALLENDE FLESSEN, GEPLET FRUIT, VUILE HANDEN, ZORG DUS VOOR VOLDOENDE SERVETTEN EN VOCHTIGE DOEKJES
- * PROBEER DE VOEDING STEEDS KOEL TE BEWAREN, BIJVOORBEELD IN EEN KOELTAS MET KOELELEMENT
- * VOORZIE EEN ZAKJE VOOR HET AFVAL ZODAT JE DE PICKNICKPLAATS WEER NETJES KAN ACHTERLATEN



RECEPTEN EN STYLING: ILSE D'HOOGHE

FOTO'S: TOM SWALENS

LAY-OUT: FLORE ENGELRELST

V.U.: LUK HUYSMANS - VLAM VZW, KONING ALBERT II-LAAN 35 BUS 50, 1030 BRUSSEL

