

vers opgevisst door onze vissers

ROG

SMAAKT NAAR NOG





*“Zomerse rog, lekker met de
frisse smaak van venkel.”*

rog met zuiderse venkel, kaascrumble en limoen

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 25 minuten
+ 15 minuten in de oven

4 roggevlugels van elk 300 g
3 el gehakte dragon
50 g boter
peper en zout

2 venkelknollen
olijfolie

30 g panko (japans broodkruim)
30 g Parmezaanse kaas
1 limoen, geraspt
1 kl venkelzaad
4 el gehakte dille
olijfolie

100 g waterkers

venkel Maak de venkel schoon en bewaar wat van het venkelgroen. Snijd elke venkel in plakken van 1 cm dik. Borstel in met olijfolie en kruid met peper en zout. Gril de venkel langs beide kanten in een grillpan tot hij mooi kleurt. Schik de venkelplakken naast elkaar op een ovenschotel.

kaascrumble Meng de panko (broodkruim) met de Parmezaanse kaas, geraspte limoenschil, het gekneusde venkelzaad en kruid met peper en zout. Strooi de crumble over de venkelplakken, besprenkel met olijfolie en gaar nog even verder in de oven. Strooi er op het laatst de gehakte dille over.

rog Smelt de boter met de dragon in de pan. Bak er de rog langs beide kanten goudbruin in. Kruid met peper en zout.

afwerking Verdeel de rog over de borden, serveer met de geroosterde venkel en plukjes waterkers. Versier met een takje venkelgroen.

*“Snelle en verfijnde hap,
van de oven op tafel.”*



rogfilet met zeekraal, kerstomaat en rucolasaus

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 20 minuten
+ 15 minuten in de oven

4 rogfilets van elk 150 g
300 g zeekraal
4 takjes kerstomaten
peper en zout

200 g rucola
200 ml droge witte wijn
2 teentjes knoflook
1 sjalot
olijfolie
stokbrood

rucolasaus Snipper de knoflook en sjalot fijn. Fruit gedurende 5 minuten in olijfolie aan op een zacht vuur. Blus met de witte wijn en voeg de rucola toe. Roer om en schik de saus op de bodem van een ingevette ovenschotel.

rog Rol de zeekraal tussen de rogfilet, kruid met peper en steek vast met een prikker. Leg afwisselend een portie rog en takjes kerstomaat op de rucolasaus. Besprenkel met olijfolie en zet gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

afwerking Schik de rogfilet en een takje kerstomaten op een bord. Lepel de saus erover en serveer met stokbrood.



*“Klassieke rog met een
zomerse twist.”*

rog met appelkappertjes en paprikasaus

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 40 minuten

4 rode paprika's

1 tomaat

2 fijngesneden sjalotten

2 fijngesneden teentjes knoflook

2 el rode wijnazijn

200 g zure room

tabasco

olijfolie

peper en zout

4 roggeveugels van elk 300 g

boter

peper en zout

20 appelkappertjes op olie

paprikablokjes Leg de paprika's op bakpapier in de ovenplaat en rooster ze 20 minuten in de voorverwarmde oven van 180°C. Haal de paprika's eruit, steek ze in een afsluitbare plastic zak en laat ze afkoelen. Verwijder daarna de schil, zaadlijsten en zaadjes. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

tomatenblokjes Maak aan de onderkant van de tomaat een kruisvormige insnijding. Dompel de tomaat 10 seconden in kokend water, haal uit en laat schrikken in een kom met ijskoud water. Verwijder de pel. Snijd de tomaat in 4 stukken, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.

paprikasaus Fruit de fijngesneden sjalot, knoflook en paprikablokjes aan in olijfolie. Voeg de tomatenblokjes, zure room, rode wijnazijn, tabasco, peper en zout toe. Mix fijn.

roggeveugel Bak de roggeveugel langs beide kanten goudbruin in flink wat boter. Schud met de pan, zo blijft de rog niet aan de pan kleven. Kruid met peper en zout.

afwerking Verdeel de rog over de borden, lepel er paprikasaus bij en bestrooi met de appelkappers. Lepel wat boter uit de pan over de rog voor een extra sappig resultaat.



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

ROG vissers favoriet

Voor onze vissers is rog van onschatbare waarde. De vraag is groot, want iedereen houdt van rog, maar ook het aanbod is groot, én van topkwaliteit. Rog is het ganse jaar verkrijgbaar, maar van juni tot einde maart is de smaak niet te evenaren.

ROG vinnige lekkernij

De vinnen van rog zijn de absolute top. Als je roggeveugel op een suggestiebord ziet staan dan is de opdracht simpel: niet twijfelen, maar bestellen! Wist je dat er 460 soorten roggen bestaan? Bij ons is de stekelrog de meest verkocht soort.

ROG moderne delicatessen (ook voor kinderen)

Gepocheerd en geserveerd met gesmolten boter en kappertjes is rog een ware delicatessen. Ook kinderen zijn gek op rog, want het heeft geen graten. Ze noemen het de spaghetti-vis. Het visvlees valt op je bord namelijk uiteen in lange slierten. Dankzij de zachte structuur is rog ook heerlijk in koude gerechten.

www.lekkervanbijons.be/vis



Co-financiering
Europese Unie