

vers opgevist door onze vissers

TONGSCHAR

TE ONTDEKKEN TOPPER



*“Gazpacho met
tongschar, heerlijk
zomers en feestelijk.”*



gaspacho van komkommer en avocado, krokante tongscharreepjes en appel-selderslaatje

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 40 minuten

4 tongscharren, gefileerd
2 el bloem en een klont boter
peper en zout

1 komkommer en 1 avocado
2 teentjes knoflook
3 lente-uitjes
handvol basilicum
2 takjes munt, blaadjes
1 limoen
½ kopje olijfolie
2 el witte wijnazijn
400 ml water
1 tl cayennepeper

1 appel en 1 limoen
2 takken witte selder
1 el gehakte dragon
2 el Griekse yoghurt
½ tl cayennepeper

10 radijzen in fijne plakjes
munt- en basilicumblaadjes

gaspacho Mix in een blender komkommer, avocado, knoflook, lente-ui, basilicum en munt met het sap van 1 limoen. Vul aan met olijfolie, witte wijnazijn en water. Breng op smaak met peper, zout en cayennepeper. Zet een half uur in de koelkast.

appel-selderslaatje Snijd de appel, met de schil aan, maar zonder klokhuis in kleine blokjes. Besprenkel met het sap van 1 limoen. Schil de selder en snijd ook in heel kleine blokjes. Meng met de appelblokjes en voeg 1 à 2 el Griekse yoghurt en de gehakte dragon toe. Breng op smaak met cayennepeper, peper en zout.

tongscharreepjes Snijd de tongscharfilets in reepjes. Meng de bloem met peper en zout, wentel de visreepjes door de gekruide bloem en bak ze krokant in boter.

afwerking Leg het appel-selderslaatje met behulp van een serveerring in het midden van een diep bord. Lepel er de gaspacho rond, verwijder de serveerring en leg de visreepjes op het slaatje. Werk af met radijsplakjes, munt- en basilicumblaadjes.

*“Het krokante korstje smaakt heerlijk
bij de tongchar.”*



tongschar met notenkorstje, groene asperges en tuinbonen

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 35 minuten

600 g tongscharfilets
2 el gehakte hazelnoten
2 el panko (Japans broodkruim)
1 à 2 el olijfolie
peper en zout

1 bussel asperges
200 g tuinbonen
1 sjalot
1 teentje knoflook
1 el gehakte peterselie
1 el gehakte bieslook
boter
olijfolie

tongschar-notenkorst Meng voor de crumble, de gehakte hazelnoten met de panko en 1 à 2 el olijfolie. Kruid met peper en zout. Kruid de tongscharfilets aan beiden kanten met peper en zout. Leg ze in een ovenschaal en strooi er wat crumble bovenop. Bak de visfilets gaar in de voorverwarmde oven van 180°C, 12 à 15 minuten.

asperge-tuinbonen Maak de asperges en tuinbonen schoon. Snipper de sjalot en knoflook fijn. Snijd de asperges in beetklare stukken, houd de kopjes apart. Bak eerst de dikkere stukken asperges in een pan met de helft olijfolie en de helft boter. Voeg er dan de tuinbonen en de aspergekopjes aan toe en bak nog even verder. Strooi op het einde de gehakte kruiden erover.

afwerking Verdeel de groenten over de borden en schik er de tongscharfilets bij. Lekker met puree.



*“Snel klaar
en boordevol
vitaminen.”*

gebakken tongschar met broccoli en amandel-knoflook schilfers

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 30 minuten

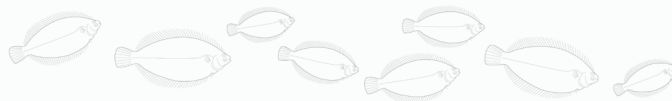
4 tongscharren, panklaar
boter
olijfolie
peper en zout

500 g broccoli
50 g geroosterde amandelschilfers
4 teentjes knoflook, in fijne plakjes
2 takjes rozemarijn, naaldjes
rasp en sap van 1 citroen
olijfolie
peper en grof zeezout

broccoli-amandel-knoflook Snijd de broccoli in roosjes. Leg ze in een ovenschaal er verdeel er de amandelschilfers, rozemarijn, citroenrasp en knoflookplakjes over, kruid met peper en grof zeezout en sprenkel er royaal olijfolie over. Zet gedurende 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven van 160°C, draai geregeld om voor een gelijke kleuring.

tongschar Spoel de tongscharren onder koud water, dep goed droog en kruid met peper en grof zeezout. Verhit 2 el boter en 1 el olijfolie in de pan, bak de tongscharren langs beiden kanten goudbruin. Haal de tongschar uit de pan en blus het braadvocht met het citroensap.

afwerking Leg de tongschar op een bord en lepel er braadvocht over. Schik de broccoli met de amandelen en knoflookchips erbij. Lekker met puree of pasta.



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

TONGSCHAR veel luxe voor weinig geld

Tongschar is het geheim van elke visliefhebber. Waarom? Omdat het een heerlijk alternatief voor zeetong is. Tongschar is redelijk onbekend bij het grote publiek, daarom is ook de vraag kleiner. Gevolg: een luxueuze vis voor de allerbeste prijs.

TONGSCHAR wit, zacht en smeuïg

Het visvlees van tongschar is heel erg wit. Zijn populaire bijnaam, melktong, heeft hij zeker en vast niet gestolen. De smaak is te vergelijken met die van zeetong, al is de textuur van tongschar nog zachter en het mondgevoel zelfs smeuïger. Kortom, tongschar is een witte smaakbom.

TONGSCHAR multitalent in de keuken

Je kan deze vis heerlijk frituren, pocheren, stomen en bakken. Zo goed als alle bereidingen met tong of pladijs kan je ook met tongschar maken. Van augustus tot en met maart koop je de allerbeste tongschar.

www.lekkervanbijons.be/vis

V.I.S.I. Very Important Selection

Lekker
VAN BIJ ONS.be

 **Vlaanderen**
verbetert werk

 **west-vlaanderen**
de gebieden proactief



Co-financiering
Europese Unie

V.U.: L. Huysmans · VLAM vzw, Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel · www.vlam.be