

vers opgevist door onze vissers

STEENBOLK

OVERHEERLIJK OP VEL GEBAKKEN



“Steenbolk, lekker hip.”



kruidige koekjes van steenbolk met limoenmayonaise

voorgerecht of hapje
ingrediënten voor 4 tot 6 personen
bereidingstijd 25 minuten

450 g steenbolkfilet

—
2 el vissaus

2 el lichte sojasaus

2 el limoensap

1 el suiker

2 el arachideolie

2 geperste knoflookteentjes

2 lente-uien fijgesnipperd

2 el verse koriander fijngehakt

1 rode Spaanse peper in ringetjes
peper en zout

—
2 eieren losgeklopt

2 el mayonaise

100 g beschuitten

—
200 g mayonaise

1 el limoensap

geraspte schil van 1 limoen

—
olijfolie

kruidige steenbolk Stoom of pocheer de steenbolk gaar. Laat uitlekken en pluk het visvlees los. Doe het visvlees in een grote kom met de vissaus, de sojasaus, het limoensap, de suiker, de arachideolie, de knoflook, de lente-ui, de koriander en de Spaanse peper. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

viskoekjes Voeg de losgeklopte eieren, de mayonaise en de helft (50 g) van de verkruimelde beschuitten bij de steenbolkbereiding. Meng tot een stevige massa, verdeel in 12 porties en vorm er koekjes van. Doe het resterende beschuutkruim in een bord en paneer er de koekjes mee.

limoenmayonaise Meng de mayonaise met de geraspte limoenschil en 1 el limoensap.

afwerking Verhit de olie in een koekenpan en bak de viskoekjes 3 à 4 minuten aan elke kant tot ze goudbruin en krokant zijn. Serveer als aperitiefhapje of voorgerechtje met de limoenmayonaise.

“Lekkere en gezonde lunch.”



taartjes van steenbolk met spinazie en geitenkaas

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 45 minuten

400 g steenbolkfilet

4 plakjes bladerdeeg

4 ovenschoteltes

bakpapier en bakknijpers

300 g jonge spinazie

1 sjalot fijngesnipperd

1 teentje knoflook fijngesnipperd

4 el fijngesneden muntblaadjes

1 el geraspte citroenschil

boter om te bakken

peper en zout

3 eieren

150 ml room

1 bolletje zachte geitenkaas

1 kl mosterd

1 kl suiker

2 el citroensap

4 el maïsolie

1 zakje gemengde sla

1 rode ui in fijne ringen

taartbodem Bekleed 4 ovenschotels met bladerdeeg. Leg er bakpapier in en daarna bakknijpers. Bak de taartbodems 10 minuten in de voorverwarmde oven op 180°C. Verwijder de bakknijpers en het bakpapier. Laat aan de lucht drogen, om het overtollige vocht te verwijderen.

spinazie Fruit de sjalot en het knoflook in boter. Voeg de spinazie toe en roerbak kort. Voeg de gesnipperde munt en de citroenrasp toe. Kruid met peper en zout.

eieren-room-geitenkaas Klop de eieren los met de room, kruid met peper en zout. Verbrokkel de kaas en houd apart.

steenbolk-spinazie-taartje Verdeel de spinazie over de taartjes en leg daarop de steenbolkfilets. Giet het losgeklopte ei-room mengsel erover. Bestrooi met de verbrokkelde geitenkaas. Zet 15 à 20 minuten in de voorverwarmde oven op 180°C.

mosterdvinaigrette Meng de mosterd, suiker, citroensap en maïsolie en breng op smaak met peper en zout.

afwerking Leg de taartjes op het bord. Schik de gemengde sla met ringen van rode ajuin ernaast en besprenkel met de vinaigrette.



*“Een cheesecake
met vis? Tuurlijk,
hartverwarmend
lekker!”*

crunchy ovenschotel met steenbolk, blauwe kaas en rode biet

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 45 minuten

600 g steenbolkfilets

5 volkoren koekjes

40 g boter

40 g gemalen parmezaan

40 g geroosterde pompoenpitten

½ tl zout

2 eieren

140 ml room (40%)

200 g roomkaas

100 g blauwe kaas

1 el gehakte bieslook

1 el gehakte basilicum

peper en zout

4 voorgekookte rode bieten

3 el honing

2 el bietensap of water

100 g rucola

2 el gehakte hazelnoten

crumble Doe de koekjes, boter, parmezaan, geroosterde pompoenpitten en het zout in een blender. Maal grof.

room-kaas mengeling Klop de eieren los met de room en meng de roomkaas er goed onder. Voeg de gehakte kruiden toe en breng verder op smaak met peper en zout. Verbrokkel de blauwe kaas en houd apart.

ovenschotel Verhit de oven voor op 200°C. Beboter 4 ovenschoteltjes en verdeel de crumble over de taartenbodems. Verdeel de steenbolkfilets over de crumble en kruid met peper en zout. Verdeel de room-kaasmengeling over de ovenschoteltjes en bestrooi met de verbrokkelde blauwe kaas. Zet 20-25 minuten in de oven op 200°C.

rode biet Snijd de rode biet in kwartjes en doe ze in een pannetje. Voeg honing en bietensap toe en laat even karamelliseren.

afwerking Haal de ovenschoteltjes uit de oven. Leg er wat rode biet op en strooi er de gehakte hazelnoten over. Serveer met rucola.



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

STEENBOLK culinair plezier

Fans van steenbolk zitten in oktober op het puntje van hun stoel. De aanvoer van deze lekkere vis piekt maar heel kort. Al zijn vijf volle maanden om van steenbolk te genieten ook niet slecht natuurlijk. In tegendeel, dat is fantastisch nieuws.

STEENBOLK fijne structuur, ongelofelijk smakelijk

De smaak van steenbolk lijkt wat op die van wijting en is volgens kenners zelfs nog iets fijner. De structuur van het visvlees is eerder fragiel. Daarom wordt steenbolk doorgaans op het vel gebakken, dan komt deze noordzeevis maximaal tot z'n recht.

STEENBOLK bakken op lage temperatuur

Steenbolkfilets bak je dus op de velkant en dat doe je op een lage temperatuur, zowel in de oven als in de pan. Zo vermijd je dat het visvlees uit elkaar zou vallen. Het vel zelf is overigens ook superlekker en erg decoratief op je bord.

www.lekkervanbijons.be/vis



Co-financiering
Europese Unie