

vers opgevist in juni

SCHELVIS

OM DUIMEN EN VINNEN BIJ AF TE LIKKEN

SCHELVIS

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

NIET TE EVENAREN

Schelvis ken je vast en zeker. Wie ooit een heerlijke fish & chips geproefd heeft, weet hoe fantastisch schelvis is. Vanaf juni is de prijs scherp, de aanvoer optimaal en de smaak niet te evenaren. Nog tot en met februari staat schelvis met stip bovenaan het boodschappenlijstje van elke visliefhebber.

HEMELSE SMAAK

Over stip gesproken: het donkere vlekje boven de borstvin zou volgens de legende de duimafdruk van de heilige Petrus zijn. Dat zou alleszins de hemelse smaak van schelvis verklaren. Die smaak is overigens gelijkaardig aan die van kabeljauw. Al is schelvis nog iets zachter van structuur.

ALTIJD GOED

Schelvis is van alle markten thuis. Deze vis is om duimen en vinnen bij af te likken. Gebakken, gegrild, in de oven met citroen en tomaat, gestoomd, gepocheerd of gefrituurd: wie schelvis serveert, doet nooit iets verkeerd.

www.lekkervanbijons.be/vis

schelvis met pistachekorstje en slaatje



🕒 25 min.

4 dikke stukken schelvisfilet van 120 g ♦ 3 el olijfolie ♦ 1 bosje waterkers ♦ 100 g rucola ♦ 1 kleine rode ui in ringen ♦ handvol grof gehakte walnoten ♦ 40 g Parmezaanschilders ♦ 2 el wittewijnazijn ♦ 3 el maïsolie ♦ 1 el notenolie ♦ peper en zout

Pistachedeeg:

1 teentje knoflook ♦ 50 g groene ongezouten pistachenoten ♦ ½ bosje peterselie ♦ 1 kl komijnzaadjes ♦ 50 g geraspte Parmezaanse kaas ♦ 4 el paneermeel ♦ 1 dl melk

- 1 Pistachedeeg: mix alle ingrediënten in de blender tot een kruimelig deeg, kruid met peper en zout.
- 2 Dep de schelvis goed droog. Beleg de bovenkant van de visfilets met het pistachedeeg, leg ze in een met olijfolie ingevette ovenschotel en besprenkel met olijfolie. Gaar 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- 3 Maak een vinaigrette van wittewijnazijn, maïsolie en notenolie. Breng op smaak met peper en zout.
- 4 Spoel de waterkers en rucola, droog de sla en meng met de rode-ajuinringen en vinaigrette.
- 5 Leg de schelvis op het bord. Schik de sla ernaast. Werk af met de grof gehakte noten en schilfers Parmezaanse kaas.



schelvis met citroen en tomaat



🕒 15 min. + 30 min. oven

1 schelvismoot van 800 g, op de graat, zonder vel ♦ 4 tomaten ♦ 2 citroenen ♦ 100 g boter ♦ peper en zout

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Snijd de tomaten en citroenen in schijfjes. Vet een ovenschotel in met boter.
- 3 Leg de schelvismoot in de ovenschotel met de rest van de tomaat en citroen. Schik er enkele klontjes boter op en kruid met peper en zout. Plaats 30 à 35 minuten in de oven op 200°C. Lepel de gesmolten boter er regelmatig over.
- 4 Schik de schelvismoot op een bord met de schijfjes tomaat en citroen er bovenop. Serveer met een smeuijge aardappelpuree.

