

vers opgevist in september

PLADIJS

ZOMERSE DELICATESSE



PLADIJS

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

EEN POPULAIRE ZOMERVIS

De zomer is de periode bij uitstek om pladijs te eten. Hoewel de pladijs het hele jaar verkrijgbaar is in de handel is de kwaliteit van juni tot oktober het allerbest. Het visvlees van de pladijs is dan het stevigst en de aanvoer voldoende. Pladijs staat in de top 10 van meest gegeten vissoorten in ons land.

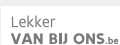
EEN CULINAIRE TOPPER

Pladijs is een magere vissoort met een geweldige smaak. Deze vis bevat veel eiwitten, vitaminen en mineralen. Het visvlees is mals en in de keuken kan je er alle kanten mee op. Gebakken in de pan, gegrild, in de oven of zelfs gefrituurd. Dat maakt van de pladijs een lieveling, zelfs bij de allerkleinsten.

BRUINGROEN MET ORANJERODE STIPPEN

Wist je dat ook onze noorderburen verzot zijn op pladijs? In Nederland is deze platvis echter bekend onder de naam schol. Je kan de pladijs gemakkelijk herkennen aan zijn bruingroene rug met oranje rode stippen en zijn zuiver witte buik. Pladijs kan tot 1 meter lang worden, maar bij ons worden vooral exemplaren van ongeveer 35 centimeter verkocht.

www.lekkervanbijons.be/vis



pladijs met geschroeide prei en kwarteleitjes



🕒 20 min.

600 g pladijsfilets ◊ 4 jonge preitjes ◊ 8 kwarteleitjes ◊ olijfolie ◊ 30 g boter ◊ 50 g parmezaanschilfers ◊ 100 g rucola ◊ peper en grof ◊ zeezout ◊ 1 kl graanmosterd ◊ 1 el witte wijnazijn ◊ 3 el olijfolie

- 1 Snijd de prei in stukken van 3 à 4 cm. Blancheer of stoom ze beetgaar gedurende 3 minuten en laat uitlekken. Kook de kwarteleitjes 4 minuten. Laat schrikken in koud water en pel ze.
- 2 Vinaigrette: meng de mosterd met de azijn en klop er geleidelijk de olijfolie door. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 Wentel de prei in olijfolie en grill ongeveer 1 minuut langs elke kant.
- 4 Bak de pladijsfilets in boter goudbruin. Kruid met peper en zout.
- 5 Schik de preistukjes op het bord en lepel er de vinaigrette over. Halveer de kwarteleitjes en verdeel ze tussen de prei. Leg de pladijsfilets ernaast. Werk af met parmezaanschilfers en rucola.



pladijs met caponata en olijventapenade



🕒 30 min.

4 pladijzen, schoongemaakt ◊ boter, om te bakken ◊ 12 appelkappertjes ◊ peper en zout ◊ ¼ rode, gele en groene paprika ◊ ¼ courgette ◊ ¼ aubergine ◊ 1 tomaat ◊ 1 kleine sjalot ◊ 1 teentje knoflook ◊ 2 el olijfolie ◊ 2 el rode wijnazijn ◊ 1 takje tijm ◊ 1 laurierblaadje ◊ 30 g zwarte olijven ◊ 4 ansjovisfilets ◊ handvol basilicumblaadjes

- 1 Caponata: Schil de paprika's en verwijder de zaadjes, pel de tomaat en verwijder de pitjes. Snijd de courgette, aubergine, paprika's en tomaten in kleine blokjes. Stoof de fijngesneden sjalot en knoflook aan in olijfolie. Voeg de groenten, tijm en laurier toe. Besprenkel met rode wijnazijn. Kruid met peper en zout. Stoof gaar onder deksel.
- 2 Tapenade: Mix de olijven met de ansjovis en basilicum tot een smeuge massa.
- 3 Laat een grote klont boter lichtbruin worden in de pan. Bak de pladijzen op de gekleurde velkant gedurende 2-3 minuten, draai om en laat nog 1 minuut bakken.
- 4 Leg de pladijs op het bord en schik er de caponata op. Maak per bord 3 quenelles met de olijventapenade. Werk af met basilicumblaadjes en appelkappertjes. Lekker met gegrild stokbrood.

