

vers opgevist in december

TONGSCHAR

TOPPER UIT DE NOORDZEE



TONGSCHAR

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

EEN LANG VISSEIZOEN

De tongschar is een verrukkelijke vis die behoort tot de familie van de platvissen. Hij heeft een kleine kop en een groot achterlijf. De tongschar is heel het jaar verkrijgbaar maar op zijn best van augustus tot maart. In die periode scheren aanvoer en smaak hoge toppen.

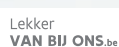
EEN VERRUKKELIJKE VIS

Wist je dat de tongschar een interessant alternatief kan zijn voor Noordzeetong? Het is een zachte, smeuïge vis die vooral in filets verkocht wordt. Je hoeft geen topchef te zijn om tongschar te bereiden. Je visje is in een mum van tijd gebakken, maar je kan hem ook gemakkelijk pocheren, stomen, grillen en zelfs frituren.

EEN BELANGRIJKE INKOMENSBRON

Voor de Noordzeevervisserij zijn de platvissen van groot belang. Per jaar vangen onze Belgische vissers ongeveer duizend ton tongschar. Kenmerkend voor deze vis is dat de mannetjes kleiner zijn dan de vrouwtjes. Het zijn trage groeiers die na 3 jaar zo'n 15 tot 25 centimeter meten.

www.lekkervanbijons.be/vis



tongschar met röstilaagje van pompoen en courgette



🕒 30 min. + 30 min. in de oven

4 tongscharren van elk 200 g, schoongemaakt en zonder vel ♦ 1 courgette ♦ 300 g pompoen ♦ boter
Preipuree: 600 g aardappelen ♦ 3 preien, in fijne ringen ♦ 2 dl melk ♦ boter ♦ peper en zout

- 1 Tongschar met röstilaagje: Rasp de courgette en laat uitlekken in een zeef. Rasp de pompoen. Meng de uitgelekte courgette met de pompoen.
- 2 Boter een ovenschotel in. Leg de tongscharren erin en kruid met peper en zout. Schik een laagje geraspte pompoen en courgette op de tongscharren en verdeel er blokjes boter over. Zet de ovenschotel 30 minuten in de voorverwarmde oven op 200°C tot de rösti goudbruin en zacht is.
- 3 Preipuree: Kook de aardappelen gaar. Stoof de preiringen aan in wat boter. Pureer de aardappelen en meng de prei eronder. Breng op smaak met boter, melk, peper en zout.
- 4 Schik de tongschar op het bord en lepel er de preipuree naast.



feestelijke tongschar met garnalen



🕒 20 min.

600 g tongscharfilets ♦ 4 sjalotten, in grove stukken gesneden ♦ sap van 1 citroen ♦ 2 dl room ♦ 3 eierdooiers ♦ 100 g grijze garnalen ♦ 4 takjes citroentijm ♦ peper en zout

- 1 Stoom de tongscharfilets in een stoomoven of stoommandje gedurende 7 à 9 minuten. Haal ze uit de pan, leg ze op een ovenplaat en houd ze warm in de oven op 70°C.
- 2 Fruit de sjalotten in wat boter en kruid met peper en zout. Bak ze in de pan tot ze mooi karamelliseren. Haal de sjalotten uit de pan en houd ze warm in de oven bij de vis.
- 3 Meng de eierdooiers met het citroensap en de room. Warm al roerend op en laat op een zacht vuurtje indikken. Let op dat de eierdooiers niet gaan schiften. Strooi de helft van de garnalen en de peterselie over de saus en laat even mee opwarmen.
- 4 Verdeel de saus over de borden. Schik de tongscharrolletjes erop en de sjalottjes ernaast. Strooi de resterende garnalen erover. Werk af met citroentijm. Lekker met aardappelpuree.

