



ROG

vers opgevist in juni

heerlijke recepten van Luc Godon en Mark Greveling

*“Wij willen het vakmanschap, de passie en de liefde
voor het koken met minder bekende vissen overbrengen
aan onze leerlingen.”*



**Luc Godon en
Mark Greveling**
NorthSeaChefs
Hotelschool PIVA

Voor NorthSeaChefs Luc Godon en Mark Greveling is koken meer dan een optelsom van ingrediënten. Het is een vak dat drijft op passie en verantwoordelijkheidsgevoel – dat is de ingesteldheid die ze elke jaar opnieuw willen doorgeven aan de nieuwe generatie studenten. Samen gaan ze aan de slag met rog, een minder bekende vis die aan onze kust gevangen wordt.



“We moeten leren eten wat de visser vangt. Niet enkel laten vissen wat wij willen eten en al de rest teruggooien.”

Wie zijn de NorthSeaChefs?

De NorthSeaChefs vormen een collectief van Belgische chefs die vis van bij ons populairder willen maken. Bezielers Filip Claeys (De Jonkman**) en Rudi Van Beylen (Hof ten Damme) richtten het collectief op in 2011.

Wat doen de NorthSeaChefs?

Ze promoten bijvangst van minder bekende vissoorten die door onze Belgische vissers gevangen worden. Ze gaan overbevissing tegen en promoten vis met een lage ecologische voetafdruk.

Hoe gaan de NorthSeaChefs te werk?

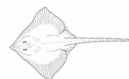
Met creatieve recepten en technische fiches moedigen ze andere chefs en hobbykoks aan om op een verantwoorde wijze aan de slag te gaan met minder populaire vissoorten, zoals hondshaai, rode poon, pieterman, steenbolk en natuurlijk ook wijting, de vis van het jaar 2019.

GEPOCHEERDE ROGGENVLEUGEL,

OOSTERSE SAUS, GEMARINEERDE RAMMENAS

EN ESPUMA VAN KIKKERERWTEN





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

200 g kikkererwten
2 dl room
1 l gevogeltebouillon
2 takjes munt
10 g ras el hanout
20 g boter
cayennepeper
zout
sap van een halve limoen

100 g wortel
100 g prei
50 g ui
100 g groene selder
25 g gedroogde cèpes
(eeikhorentjesbrood)
2 l water
2 roggenvleugels

2 stengels citroengras
1 stuk gember
1 tl korianderbolletjes
4 takjes koriander
4 takjes basilicum
1 teentje look
6 takjes munt
fleur de sel
1/10 rode chilipeper
100 g suiker
1,5 dl sushi-azijn
2 dl water
10 g gembersiroop
rasp van 1 limoen
sap van 2 limoenen

180 g visbouillon
20 g druivenpitolie
35 g bloem
rasp van 1 limoen

1/2 rammenas
sushi-azijn
kervel

espuma van kikkererwten Kook de kikkererwten in de gevogeltebouillon met munt, limoen, ras el hanout, boter en een beetje room. Kruid goed af met cayennepeper en zout. Mix zeer fijn en giet alles door een fijne zeef. Vul hiermee de sifonfles en zet er 2 gaspatroontjes op. Beschik je niet over een sifonfles, verwerk het recept dan als een crème.

roggenvleugel Maak een bouillon van de wortelen, prei, ui, groene selder en het eekhorentjesbrood. Pocheer hierin 2 mooie roggenvleugels gedurende 5 minuten op een zacht vuurtje.

oosterse saus Voeg alle ingrediënten voor de Oosterse saus samen en kook dit ongeveer 5 minuten. Serveer de saus lauwwarm bij de gepocheerde rog.

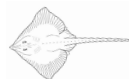
krokantje Maak een deeg van de visbouillon, druivenpitolie, bloem en de limoenrasp en laat 30 minuten rusten. Bak ronde krokantjes in een licht geoliede antikleefpan tot ze mooi goudbruin zijn.

afwerking Schil de rammenas en snijd in fijne plakjes. Besprenkel deze met sushi-azijn en rol op. Plaats de rog in een diep bord en lepel er wat saus langs. Schik vervolgens het krokantje en enkele rolletjes rammenas bij de vis. Werk af met verse kervel.

GEBAKKEN ROGGENVLEUGEL MET FIJNE

DOPERWTENSAUS EN GEFRITUURDE VENKEL





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 3 dl goede visfumet
- 125 g verse doperwten (saus)
- 200 g verse doperwten
(garnituur)
- 1 bosje waterkers
- 10 g boter
- peper en zout
-
- 2 grote venkels
-
- 2 roggenvleugels
- 50 g bloem
- peper en zout
-
- venkelloof
- kervel

doperwtensaus Laat de visfumet inkoken. Voeg de doperwten toe en laat gedurende 1 minuut mee sudderen. Blend of mix er de waterkers door en kruid met peper en zout. Voeg tenslotte de boter toe. Giet de saus door een fijne zeef. Blancheer de 200 g verse doperwten en laat schrikken in ijswater. Warm ze nadien even op in roomboter en kruid met peper en zout.

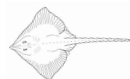
venkel Snijd de venkels met de mandoline in zeer fijn plakjes. Frituur de venkel op 140°C en laat eventueel nog verder drogen op kamertemperatuur tot ze mooi krokant zijn.

roggenvleugel Kruid de roggenvleugel met peper en zout en wentel lichtjes in de bloem. Bak daarna mooi goudbruin in boter en overgiet de rog regelmatig met saus om uitdrogen te voorkomen.

afwerking Doe de saus op de borden, leg de roggenvleugel erop en verdeel de doperwten speels over de rog. Garneer met de krokante venkel en werk af met een ruime hoeveelheid venkelloof en kervel.

ROLLETJES VAN GEBAKKEN ROGGENVLEUGEL
MET WITTE ASPERGES, EEN SAUSJE VAN
JONGE PREI EN AARDAPPELMOUSSELINE





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 stuk preiwit
1 sjalot
2 tomaten
1 tl mosterd (gentse tierenteyn)
2 cl wittewijnazijn
5 cl olijfolie
½ bot dragon (½ potplantje)
1 el kappertjes

2 roggenvleugels
8 witte asperges
10 blaadjes basilicum
50 g roomboter
peper en zout

4 grote aardappelen
2 tl zout
3 dl warme melk
50 g goede boter
120 g geraspte oud brugge

40 g gemalen brugge oud
bakpapier

50 g gemalen brugge oud
50 g panko
10 g tijm

preivinaigrette Snijd de jonge prei en de sjalot in een fijne brunoise. Pel vervolgens de tomaten en snijd in fijne blokjes. Hak de dragon fijn. Meng de mosterd met de wittewijnazijn en olijfolie, kruid naar smaak met peper en zout. Voeg aan de vloeibare massa de prei, sjalot, tomaat, kappertjes en gehakte dragon toe. Laat de dressing een half uurtje trekken en serveer op kamertemperatuur.

roggenvleugel Fileer de roggenvleugels aan beide zijden of laat dit doen bij je vishandelaar. Schil daarna de asperges en kook ze gaar in lichtgezouten water. Kruid de roggenvleugels met peper en zout en rol er 2 asperges en een blaadje basilicum in op. Bak de vis in 50 g goede boter en overgiet de rog tijdens het bakken regelmatig met saus om uitdrogen te voorkomen.

aardappel Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en gaar ze in gezouten water. Draai vervolgens de aardappelen door de passe-vite tot een gladde puree en werk af met roomboter. Voeg als laatste de fijngemalen Oud Brugge toe.

kaaskrokantje Maak op een bakpapier rondjes van de gemalen kaas en bak deze in een voorverwarmde oven van 150°C. Bak tot ze mooi goudgeel gekleurd zijn. Laat ze vervolgens nog even uitharden en serveer.

afwerking Maak een mengeling van de gemalen kaas, panko en de tijmblaadjes. Bestrooi er de vis mee en plaats kort onder de ovengrill (250°C) om te gratineren. Lepel de vinaigrette in een diep bord en lepel er wat aardappelmousseline langs. Plaats de roggenvleugel ernaast en werk af met het kaaskoekje.

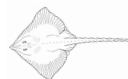
BROODJE 'PULLED ROG'

MET RAUWE DUINASPERGES,

ZEEWIERSLA EN DASLOOKCRÈME

GERECHT
VOOR DE
HOBBYCHEF





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

560 g bapaomeel of fijne
tarwebloem
11 g droge gist
½ tl zout
1 tl bakpoeder
30 g kristalsuiker
320 ml volle melk
30 ml arachideolie
(optioneel) inkt van de
pijlinktvis

1 roggenvleugel
50 g geklaarde boter
snuifje wasabipoeder
1 el sesamzaadjes
10 g gedroogd zeewier
olijfolie
peper en zout

4 duinasperges

40 g gedroogd zeewiersla

1 bot verse bieslook
(potplantje)
1 bot daslook (potplantje)
5 dl druivenpitolie
160 g eiwit
130 g sushi-azijn
150 g ricotta of roomkaas (type
philadelphia)
1 mespunt xantana

1/2 botje basilicum (potplantje)
1 dl olijfolie

broodje bapao Doe meel, gist, zout, bakpoeder, kristalsuiker, melk, olie en inkt in een mengkom met een haak. Draai 1 minuut op lage snelheid en draai vervolgens gedurende 6 minuten op hoge snelheid. Bol het deeg op en laat 2 uur rijzen in een kom met een vochtige doek over. Rol het deeg uit en verdeel in kleine bolletjes. Laat daarna nog eens 40 minuten rijzen onder het vochtige doek. Stoom de broodjes 10 minuten op 100 °C in een stoomoven of in een stoommandje.

roggenvleugel Kruid de roggenvleugel met peper en zout en bak kort aan in geklaarde boter. Trek nadien vacuüm met een snuifje wasabipoeder, sesamzaadjes, gedroogd zeewier en olijfolie en gaar op 62°C in een combisteamer gedurende 30 minuten. Laat de vis nadien afkoelen en pel deze af in draadjes.

duinasperges Schil de asperges en snijd ze julienne.

zeewiersla Laat het gedroogd zeewier één uur weken in koud water.

daslookcrème Mix de bieslook, daslook en de olie 4 minuten in de thermomix en laat uitlekken in een neteldoek. Maak vervolgens een emulsie van het eiwit en de sushi-azijn in de thermomix en bind deze straalsgewijs op met de bieslookolie. Voeg daarna een mespunt xantana toe. Roer er net voor het opdienen de kaas door.

kruidenolie Mix de basilicum met de olijfolie tot een mooie kruidenolie.

afwerking Halveer het broodje en besmeer met wat daslookcrème. Vul daarna met de ‘pulled rog’, de asperges en de zeewiersla. Werk af met wat kruidenolie en enkele stipjes inktvisinkt.

ROG het hele jaar feest

Rog wordt in onze Belgische wateren vooral opgevisst als bijvangst van tong. Onder visliefhebbers is rog razend populair en wij weten waarom. Je kan hem ongeveer het hele jaar door eten en de gevilde vleugels van de rog zijn een echte smaaksensatie.

ROG verrukkelijk en zonder graatjes

De rog is net zoals de haai een kraakbeenvis en bevat geen graatjes. Rog heeft een stevige textuur die best tot zijn recht komt in eenvoudige bereidingen. Maak zeker eens een gebakken roggeveuleug met kappertjes klaar en scoor ermee bij jong en oud. Reuzelekker!

ROG bruingrijs met donkere vlekken

Wist je dat er wel 460 verschillende soorten rog bestaan? Bij ons is de meest verkochte soort de bruingrijze met donkere vlekken en stippen. Bewaar rog nooit langer dan twee dagen in de koelkast. Eet hem kraakvers en kies enkel voor rog die naar de zee ruikt.

CHECK MEER RECEPTEN OP

WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/VIS

