



PLADIJS

vers opgevist in augustus

heerlijke recepten van Jo Lemmens

“Hoe korter de keten, hoe beter. Ik kies bewust voor minder bekende Noordzeevissen en seizoensgebonden groenten en producten uit de streek.”



Jo Lemmens van Restaurant U gaat deze maand aan de slag met pladijs. Codewoord van Restaurant U? Transparantie. Als bezoeker kan je er de gastvrije Limburgse kok zelf aan de slag zien in zijn open keuken. Hij geeft groenten een hoofdrol en laat onze Noordzeevissen schitteren.

Jo Lemmens
NorthSeaChef
Restaurant U, Genk



“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.

MEXICAANSE MAÏSTORTILLA MET PLADIJS





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 maïskolven
- 2 tomaten
- 1 grote rode ui
- handvol koriander
- 2 rode chilipepers (met of
zonder zaadjes)
- 8 el vissaus (nam pla)
- sap van één limoen
-
- 4 maïstortilla's (of tarwetortilla,
indien niet beschikbaar)
- 4 pladijsfilets
- tarwebloem
- arachideolie of druivenpitolie
-
- tortillachips
- jalapeñopepers naar smaak

garnituur Kook de maïskolven 5 minuten in gezouten water en laat afkoelen. Snijd de maïs van de kolf en de tomaten in blokjes. Snipper de chilipepers, rode ui en koriander fijn. Meng het sap van de limoen met de vissaus en voeg toe.

pladijs Dep de pladijsfilets droog en wentel hem door de bloem. Bak hem vervolgens in een antikleefpan in olie. Verwarm of grill de tortilla's. Leg de pladijsfilet op de tortilla en dresseer met de maïs-tomatensalsa.

afwerking Werk af met jalapeñopepers en verkruimelde tortillachips.

PLADIJS MET WARMOES EN PESTO





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

flinke bussel basilicum (± 150 g)
4 el pijnboompitten
2 teentjes look
20 el olijfolie
2 kl zout
2 kl peper
2 el oude boerenkaas

2 flinke handen warmoes
4 teentjes look
4 el appelciderazijn
arachideolie of druivenpitolie
klontje roomboter

4 pladijsfilets
tarwebloem
olijfolie

pesto Snijd of breek de oude boerenkaas in stukjes. Doe de kaas, de basilicum, de pijnboompitten, de gepelde look en de olijfolie met zout en peper in een blender en mix kort tot een pesto met nog een beetje structuur.

warmoes Snijd de warmoes en de look fijn. Bak op een hoog vuur in arachideolie of druivenpitolie en blus met een scheutje appelciderazijn. Werk af met een klontje roomboter.

pladijs Wentel de pladijsfilet door de tarwebloem en bak goudbruin in een antikleefpan.

afwerking Serveer de pladijs op een bedje van warmoes, overgoten met de pesto.

TIP Lekker met een gekookte aardappel in de schil.

PLADIJS MET AZIATISCHE

KOMKOMMERSALADE





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 teentjes look
- 1 komkommer in schijfjes
- 2 handvol prinsessenboontjes
- 1 tl bicarbonaat
- 2 rode uien
- 2 chilipepers (optioneel: met zaadjes), grof gesneden
- 2 handvol pindanoten
- sap van 2 limoenen
- 8 el vissaus (nam pla)
- 4 el suiker
-
- 4 pladijsfilets
- 4 eieren
- tarwebloem
- polentabloem
-
- koriander
- pindanoten

komkommersalade Neem een kom en iets om mee te stampen. Doe de look, chilipeper en suiker in de hakmolen en meng tot een gladde massa. Breng in een pan ruim water met 1 theelepel bicarbonaat aan de kook en blancheer hierin de sperziebonen gedurende 1 minuut (ze moeten knapperig zijn). Laat ze schrikken in ijswater. Stamp nadien de prinsessenbonen grof. Voeg vervolgens de komkommer, ui en pindanoten toe en stamp verder tot een grof mengsel. Werk af met limoensap en de vissaus.

pladijs Wentel de pladijsfilets in de tarwebloem. Klop het ei los en haal de vis door het ei en vervolgens door de polentabloem. Frituur op 180 °C tot de filet bovendrijft.

afwerking Dresseer de salade bovenop de visfilet, werk af met wat extra koriander en wat fijngehakte pindanoten.

PLADIJS MET BLOEMKOOI

EN ZWARTE LOOK

GERECHT
VOOR DE
HOBBYCHEF





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 bloemkolen grof gesneden
(bewaar een handvol roosjes
om te bakken)
2 teentjes knoflook
4 uien fijngesneden
druivenpitolie
peper en zout

2 handvol kleine
bloemkoolroosjes
roomboter
4 el appelficiderazijn
peper en zout

20 mosselen

1 ei
300 ml druivenpitolie
2 el sterke mosterd
4 el appelficiderazijn

2 flinke lepels zwartelookpasta
peper en zout

4 pladijsfilets
druivenpitolie
2 el roomboter
2 gekneusde tenen look
peper en zout

geroosterde uitjes
dragonblaadjes

bloemkoolpuree Doe de bloemkoolroosjes, de knoflook en de uien in een braadslee. Sprenkel er de druivenpitolie over, kruid met peper en zout en meng goed. Rooster 40 minuten op 180 °C. Roer regelmatig om tot alles gaar en gekarameliseerd is. Doe alles in een blender en mix tot een gladde massa.

garnituur Bak de bloemkoolroosjes goudbruin in een klontje roomboter, blus met appelficiderazijn en kruid met peper en zout.

mosselen Spoel de mosselen in koud water. Controleer de mosselen één voor één en verwijder de mosselbaard en de mosselen met een kapotte schelp. Kook de mosselen kort (± 1 minuut) in een klein bodempje water en laat afkoelen. Haal uit de schelp.

zwarte look Meng het ei, 2 el mosterd en 300 ml druivenpitolie in de blender tot je mayonaise klaar is. Voeg de azijn en de zwartelookpasta toe. Breng op smaak met peper en zout en lepel de mayonaise in een spuitzak.

pladijs Bak de pladijsfilets aan in de olie, voeg de boter en de gekneusde teentjes look toe. Overgiet met boter tot de pladijs goudbruin is.

afwerking Strijk de bloemkoolpuree op het bord en leg daarop de pladijsfilet. Strooi de bloemkoolroosjes over de pladijsfilet. Maak drie dotjes zwartelookmayonaise rond de pladijs en leg langs elk dotje een mossel. Plaats op elk dotje een dragonblaadje. Werk af met enkele geroosterde uitjes.

PLADIJS platvis van de bovenste plank

Kiezen voor pladijs, is kiezen voor onze Belgische vissersvloot. De pladijsbestanden in de Noordzee doen het de laatste jaren steeds beter. Pladijs wordt niet overbevist en er is voldoende om de productie op lange termijn duurzaam te houden. Het is dan ook een belangrijke vissoort voor onze vissers.

PLADIJS veelzijdige vis

Pladijs is een heel dankbare vis. Maak hem volledig klaar in de oven of kies voor een filet, gebakken op het vel. Tussen juni en oktober is het pladijsseizoen. Dan is de aanvoer het grootst en het visvlees van deze platvis is dan extra stevig en smakelijk.

PLADIJS elegantie troef

De pladijs is een vis uit de familie van de platvissen. Met zijn ovale vorm en rode stippen beweegt de pladijs zich sierlijk voort onder water. Als een vlieger zweeft hij als het ware over de bodem van de Noordzee.

CHECK MEER RECEPTEN OP

WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/VIS



Co-financiering
Europese Unie