



Gegratineerde LANGOUSTINES

 30 MINUTEN  4 PERSONEN

Leve de lente. In het seizoen van langer wordende dagen, ontluikende bloemen en een waterig zonnetje, is een licht gerechtje met langoustines een prima keuze.

INGREDIËNTEN

16 langoustines • 1 sjalot • 1 teentje look • 3 eierdooiers • 50 g boter • 2 el citroensap • 60 ml droge witte wijn • 60 ml room • 2 el gehakte peterselie

BEREIDING

1. Snijd de langoustines overlangs. Verwijder het darmkanaal en leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat. Plaats de langoustines gedurende 5 minuten onder een hete grill.
2. Snipper de sjalot en knoflook fijn. Fruit aan in wat boter. Voeg het citroensap en de witte wijn toe. Laat even inkoken en voeg nadien de room toe. Eens de room is toegevoegd, mag de saus niet meer koken.
3. Roer de dooiers los en roer ze door de roomsaus. Zet terug op een zacht vuurtje en klop de saus luchtig tot ze begint in te dikken. Haal de pan van het vuur als je kookpan lichtjes begint te roken.
4. Verdeel de saus over de langoustines en zet ze nog kort onder de grill tot de saus goudbruin gratineert.

Kruidig krokante mootjes VAN HONDSHAAI

 35 MINUTEN  4 PERSONEN

Deze hapjes van hondshaai vormen een supersmakelijk voorgerecht maar zijn ook ideaal om te delen met vrienden, bijvoorbeeld als onderdeel van een reeks andere kleine gerechtjes. Sharing is caring, toch?

INGREDIËNTEN

800 g hondshaai • 2 el fijngehakte peterselie • 2 el fijngehakte dragon • 2 el fijngehakte bieslook • 2 el fijngehakte kervel • 2 el bloem • 3 eieren • 2 verkruimelde beschuiten • 3 el olijfolie • 1 bosje waterkers • sap van 1 citroen • 80 g boter

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Paneer de hondshaai. Neem hiervoor 3 diepe borden. Strooi de bloem in het eerste bord. Meng $\frac{2}{3}$ van de gehakte kruiden met de verkruimelde beschuiten en de peper en zout in het tweede bord. Scheid de eieren en hou de dooiers apart voor de saus. Klop de eiwitten los in het derde diepe bord.
2. Spoel de hondshaaimootjes en laat uitlekken. Kruid de mootjes met peper en zout en wentel daarna door de bloem, tot elk stukje bedekt is met een laagje bloem. Wentel nadien door het losgeklopt eiwit en tot slot door de kruiden- en beschuitemengeling. Bak de gepaneerde hondshaai vervolgens in wat olijfolie tot ze aan elke kant gebakken zijn (ze mogen nog niet helemaal gaar zijn).
3. Leg de kort gebakken hondshaaimootjes op een met bakpapier beklede ovenplaat en plaats ze nog 15 minuten in de oven.
4. Klop de dooiers los met het citroensap in een steelpannetje. Warm op au bain-marie (of op een heel laag vuurtje) en klop ondertussen de saus luchtig. Eens de saus begint te dikken, voeg je de boter in klontjes toe. Voeg de restjes van de gehakte kruiden toe en breng verder op smaak met peper en zout. Serveer als dipsaus bij de hondshaaimootjes.
5. Gebruik de waterkers als garnering.

Vers opgevist in de lente SEIZOENS VISSSEN 3 HEERLIJKE RECEPTEN



**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

HAPJES MET VIS, EEN GOED IDEE!

WAAROM KIEZEN VOOR HAPJES MET VIS?

- Omdat kokkerellen met vis origineel is
- Omdat het echt niet moeilijk hoeft te zijn
- Omdat 1 à 2 keer vis eten per week goed past in een gezond voedingspatroon

HONDSHAAI, ROG EN LANGOUSTINE: ÉCHTE LENTEVISSEN

Net zoals groenten en fruit hebben ook vissoorten seizoenen waarin ze extra smaakvol zijn. Hondshaai, rog en langoustine zijn in de lente op hun best. Door deze vis in het voorjaar te kopen, mag je gerust zijn dat de kwaliteit van de vis opperbest is en de aanvoer hoog. In deze periode zitten deze vissen bovendien niet in hun paaiseizoenen. In het paaiseizoen planten vissen zich voort en kan je ze beter met rust laten om de paarbestanden op peil te houden.

VIS VAN BIJ ONS

Jij wil een kwaliteitsproduct op tafel en daarvoor zijn onze vissers de beste garantie. Door vis van bij ons te kopen geef je ook een duwtje in de rug van onze lokale economie. Onze vissers voelen zich thuis op zee, het vissen zit als het ware in hun DNA. Dat is belangrijk, want onze zeeën zijn een kostbaar goed. Onze Belgische vissers zijn echte vakmensen. Ze weten waar ze mee bezig zijn en hebben het grootste respect voor de zee en al haar rijkdommen. Word je vis door onze Belgische vissers gevangen, legt hij minder kilometers af. De vis op je bord heeft dus een beperkte ecologische impact en is bovendien supervers.



Vlaanderen
is smaakvol

ROGGEVLEUGEL met caponata

45 MINUTEN 4 PERSONEN

Rog en caponata, een heerlijke ratatouille, zijn een match made in heaven. Met deze ingrediënten maak je een heerlijk Siciliaans gerechtje met Belgische inslag. Ook dit recept kan je perfect inzetten als hapje bij het aperitief. Serveer de caponata in dat geval in een klein glaasje en leg er een stukje rog bovenop.

INGREDIËNTEN

4 roggevleugels, elk +/- 250 g • boter en olijfolie (om te bakken) • peper en zout • 1 citroen • 1 aubergine • 1 courgette • 1 stengel bleekselder • 2 jonge wortelen • 1 rode ui, in ringen • 4 gezouten ansjovisfilets • 3 el zwarte olijven zonder pit • 3 el groene olijven zonder pit • 2 el kappertjes (zuur) • 3 el rode wijnazijn • 1 kl bruine suiker • 3 el rozijnen (geweld in lauw water) • 400 g tomatenblokjes (blik)

BEREIDING

1. Snijd de aubergine in blokjes. Doe de blokjes in een vergiet en strooi er een koffielepel zout over. Laat een half uurtje staan en spoel met water. Dep droog. Snijd intussen de courgette, selder en wortel in kleinere blokjes. Snijd de rode ui in ringen.
2. Bak eerst de aubergineblokjes in ruim olijfolie tot ze krokant gebakken zijn. Voeg dan de rest van de gesneden groenten toe en roerbak gedurende 10 minuten. Snijd de ansjovis fijn en voeg toe aan de groenten. Voeg vervolgens ook de olijven, rozijnen, kappertjes, azijn, suiker en de tomatenblokjes toe. Laat het mengsel gedurende 10 minuten onder het deksel sudderen. Breng verder op smaak met peper en zout.
3. Dep de rog droog en bak in ruim olijfolie en boter in een grote pan. Indien de pan niet groot genoeg is, bak je best in verschillende keren. Houd de reeds gebakken rog warm in een oven van 150°C.
4. Verdeel de vis over de borden. Blus het aanbaksel in de pan met citroensap en lepel over de rog. Serveer met de caponata.

TIP! Lekker met brood, gebakken aardappel of pasta.

