



Gegrilde zuurdesemtoast MET ZEEDUIVEL



35 MINUTEN



4 PERSONEN

*Surf & turf? Dat is vlees en vis in één gerecht. Het is een gewaagde mix, maar oh-
zo-lekker als je alle ingrediënten samenvoegt. De subtiele smaak van de zeeduivel
vormt de perfecte match met de zoute, rauwe ham en de pittige, oude kaas.*

INGREDIËNTEN

4 dikke sneden zuurdesembrood • 100 g rauwe ham (in sneetjes) • 500 g zeeduielfilet •
3 teentjes knoflook, gesnipperd • 2 el olijfolie • ½ bosje bladpeterselie • 1 kl rasp van limoen
• 300 g platte kaas (volle) • 50 g geraspte oude kaas • 100 g rucola • peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de zeeduivel in vier gelijke langwerpige stukken. Kruid ze met peper en zout. Wikkel elk stuk in de rauwe ham. Zet koel weg.
2. Verhit de olijfolie en fruit er de knoflook in. Voeg de peterselie toe en roerbak even mee. Mix alles fijn. Voeg de platte kaas, de geraspte kaas en de rasp van limoen toe en mix tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout. Zet koel weg.
3. Breng de barbecue of grillpan op temperatuur. Borstel de stukken vis in met olijfolie en leg op de grill. Rooster ook het zuurdesembrood even.
4. Snijd de zeeduivel in plakken van ongeveer 1,5 cm. Smeer de kruidenpasta op het brood en leg er de plakken zeeduivel op. Werk af met olijfolie, peterselie en rucola.

NOORDZEETONG met garnalen en bladerdeegkrokantje



45 MINUTEN



4 PERSONEN



Tong is de klassieker onder de zomervissen. Deze typische Noordzeevis is zacht van smaak en heeft weinig graatjes. Daarom is het een échte favoriet van zowel jong als oud.

INGREDIËNTEN

600 g tongfilets • boter, peper en zout • 500 g ongeschilde grijze garnalen • 250 g witte champignons • 4 takjes peterselie • 2 sjalotten fijngesneden • sap van 1 citroen • 20 ml vermout (bv. Noilly Prat) • 200 ml witte wijn • 200 ml *garnalenfond: 150 ml room • 50 g boter • peper en zout • 2 plakjes bladerdeeg • 1 el melk

*Garnalenfond: 1 sjalot grof gesneden • 2 takjes groene selder in blokjes • schalen en koppen van de grijze garnalen • 50 ml witte wijn • 25 g ongezoeten boter

BEREIDING

*Garnalenfond:

1. Pel de garnalen en houd de schalen en koppen bij voor de fond. Snipper de peterselie fijn. Bewaar de gepelde garnalen en fijngesnipperde peterselie in de koelkast. Je gebruikt deze als afwerking.
2. Stof de grof gesneden sjalot en de blokjes selder aan in de boter. Voeg de garnaalschalen en -koppen toe, stof even mee en blus met de witte wijn. Vul aan met water tot alles net onderstaat. Laat 30 minuten trekken op een zacht vuur. Zeef de fond.
1. Stof de sjalot aan in de boter, voeg dan de champignons toe. Blus met de vermout en het citroensap. Laat even uitdampen en voeg dan 200 ml van de garnaalfond en 200 ml witte wijn toe. Laat tot de helft inkoken. Voeg de room toe, laat opnieuw inkoken op een zacht vuur en breng op smaak met peper en zout.
2. Stoom de tongfilets gaar in 5 à 6 minuten, dit kan in een stoomoven of stoommandje. Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd het bladerdeeg in repen van ongeveer 2 cm breedte en leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat. Bestrijk de bladerdeeglapjes met een lepeltje melk en bak ze 8 à 10 minuten in de oven.
3. Schik de visfilet op het bord, lepel de saus erlangs en erover. Strooi de grijze garnalen en peterselie over de saus. Werk af met het bladerdeegkrokantje.

Vers opgevisst
in de zomer
**SEIZOENS
VISSSEN**
3 HEERLIJKE RECEPTEN



**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

EEN ZOMER VOL LEKKERS

Dat is genieten van een heerlijk stukje vis, bijvoorbeeld op 't vel gebakken of op de barbecue. Denk maar aan de verrukkelijke smaakervaring van een gebakken Noordzeetong met garnaltjes. In deze brochure vind je drie toegankelijke recepten met heek, zeeduivel en Noordzeetong, allemaal vissen van bij ons.

VISSEN MET PIT EN BOORDEVOL SMAAK

Over de luxueuze charme en de geraffineerde smaak van de alom bekende Noordzeetong bestaat er geen discussie. Heek en zeeduivel zijn minder gekende delicatessen van bij ons. Heek, door onze vissers al grappend 'mooie meid' genoemd, is net zoals zeeduivel niet bepaald moeders mooiste vis. Maar qua smaak zijn deze twee Noordzeevissen werkelijk onweerstaanbaar.

NOORDZEETONG, HEEK EN ZEEDUIVEL: ÉCHTE ZOMERVISSSEN

Wanneer een vis op zijn best is, hangt af van de seizoenen. In de zomer zijn zeetong, heek en zeeduivel niet te evenaren. Door deze vissen in de zomer te kopen, kan je gerust zijn dat de aanvoer groot is, de prijs goed en de smaak helemaal zoals het hoort. In deze periode zitten deze vissen bovendien niet in het paaiseizoen. In het paaiseizoen planten vissen zich voort en kan je ze beter met rust laten om de visbestanden op peil te houden.

VIS VAN BIJ ONS

Jij wil een stukje vis van topkwaliteit op tafel? 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.



HEEK met bloemkool en currydressing



40 MINUTEN



4 PERSONEN



Zin om je gasten te verwennen met een gezonde maaltijd met veel pit? Dan is dit gerechtje een absolute aanrader. De Hoge Gezondheidsraad beveelt iedereen aan om een à twee keer vis te eten per week. Combineer heek met bloemkool zoals in dit recept, dan zit je zeker goed én gezond!

INGREDIËNTEN

4 stukken heekfilet, met vel (elk ongeveer 180 g) • 1 bloemkool • 500 g zachtkokende aardappelen • 500 ml melk • 2 teentjes knoflook, geperst • 1 biologische citroen • peper en zout • 30 g boter, om te bakken • 200 ml olijfolie • 100 g veldsla

Dressing: 1 sjalot, gesnipperd • 1 el rode currypasta • sap van ½ citroen • 100 ml olijfolie

BEREIDING

1. Verdeel de helft van de bloemkool in roosjes en schik ze op een ovenplaat. Kruid met peper en zout en sprenkel er olijfolie over, zet even aan de kant. Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C.
2. Snijd de rest van de bloemkool in grove stukken en doe ze samen met de geschilde aardappelen in een kookpot. Voeg de geperste knoflook, een theelepel zout en de melk toe en kook gedurende 15 minuten. Rooster de bloemkool ondertussen 20 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Maak de dressing. Fruit de gesnipperde sjalot in een eetlepel olijfolie en voeg de currypasta toe. Voeg de overige olijfolie en het citroensap toe, laat even zachtjes pruttelen. Duw door een zeef en vang het vocht op.
4. Giet de aardappelen en bloemkool af, maar vang het kookvocht op. Pureer en breng op smaak met citroenrasp, 2 el citroensap en wat van het kookvocht, peper en zout. Roer er olijfolie door, tot een gladde puree.
5. Dep de vis droog. Verhit een pan met de boter en 2 eetlepels olijfolie. Bak de vis, eerst op de velkant, aan beide kanten goudbruin. Kruid met peper en zout. Leg de puree en de geroosterde bloemkool op een bord, leg er de vis bovenop. Lepel er de dressing over en serveer met de veldsla.

