



Crostini met sjalotdressing EN ROGTARTAAR



30 MINUTEN



4 PERSONEN

Leve de lente. In het seizoen van langer wordende dagen en een waterig zonnetje, is een licht gerechtje met rog en sjalot een prima keuze. Dankzij de gelatineuze structuur is rog heerlijk in koude bereidingen, maar ook lauw, gebakken of gepocheerd is rog een streling voor de tong.

INGREDIËNTEN

2 sjalotjes, fijngesnipperd • 2 el fijngehakte peterselie • 4 takjes tijm • 1 teentje knoflook • bakje tuinkers • 4 kerstomaatjes, in blokjes • 1 el zilveruitjes, gehalveerd • 2 blaadjes laurier • 2 gefileerde rogvleugels • 2 el witte peperbollen • scheutje witte wijnazijn • 1 tl honing • ½ tl mosterd • 1 ciabatta • 6 el olijfolie • peper en zout

BEREIDING

1. Breng een grote pot water aan de kook. Voeg de witte peperbollen, de tijm en de laurier toe. Kruid met zout. Laat even doorkoken. Leg de rogvleugels in het water en laat 10 minuten pocheren. Schep ze daarna uit het water, laat afkoelen en trek in reepjes.
2. Roer de olijfolie los met de witte wijnazijn, sjalotjes, honing, mosterd en peterselie. Kruid met peper en zout. Meng de dressing, samen met de tomaatjes en zilveruitjes, door de vis.
3. Snijd de ciabatta in dunne sneetjes en rooster ze goudbruin in een broodrooster. Halveer het gepelde teentje look en wrijf ermee over de sneetjes brood. Druppel er wat olijfolie over en schep er de rogtartaar op. Werk af met een plukje waterkers.

Lentesoep met GEBAKKEN HONDSHAAI



40 MINUTEN



4 PERSONEN

De hondshaai smaakt uitzonderlijk lekker en kan op verschillende manieren bereid worden. Een soepje van hondshaai is dan ook het perfecte gerechtje om de lente in huis te halen. Licht en gemakkelijk.

INGREDIËNTEN

1 ui, fijngesnipperd • 200 g mix groene en witte asperges • 1 stengel selder • 1 stengel prei • 200 g bloemkoolroosjes • 4 radijsjes, in partjes • 120 g erwtjes • handvol basilicum • 2 lente-ui, in ringen • 1,2 l visbouillon • 350 g hondshaaifilet • bloem • boter • olijfolie • peper en zout

BEREIDING

1. Schil de witte asperges en snijd de uiteinden weg. Hou de schillen van de witte asperges opzij.
2. Bak de ui in olijfolie glazig. Voeg de prei en selder toe en roerbak 5 minuten. Voeg de aspergeschillen toe en laat ze nog 2 minuten meestoven. Blus met de visbouillon en breng aan de kook. Laat afgedekt op een zacht vuur 20 minuten sudderen.
3. Snijd de witte en groene asperges in stukken van 3 cm. Snijd de bloemkool in roosjes. Zeef de bouillon en breng het vocht opnieuw aan de kook. Voeg de asperges, bloemkool, radijsjes en erwtjes toe. Laat 10 minuten op een zacht vuur sudderen. Proef en breng op smaak met peper en zout.
4. Snijd de vis in hapklare stukken. Kruid met peper en zout, wentel ze door wat bloem en bak ze in boter goudbruin en krokant.
5. Schep de soep in kommen, leg er de stukken gebakken hondshaai in en werk af met de lente-ui, blaadjes basilicum en een scheutje olijfolie.

HONDSHAAI – ROG – RODE POON

Vers opgevisst in de lente SEIZOENS VISSSEN

3 HEERLIJKE RECEPTEN



LEKKER
VAN BIJ
ONS

DE ZEE OP JE BORD MET HONDSHAAI, ROG EN RODE POON

VERFRISSENDE GERECHTEN

Geen enkel seizoen smaakt meer naar de eerste lichte zonnestralen dan de lente. Er is dan ook niets beter dan een lekkere vis om die eerste langer wordende dagen en ontluikende bloemen mee te vieren. In deze brochure vind je drie toegankelijke recepten met een ideaal stukje vis voor frisse gerechten. Zo kan ook jij binnenkort beslist niet meer zonder je wekelijkse portie vis op het menu. Smakelijk!

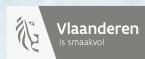
DE LENTEVIS

Over de luxieuze charme en de geraffineerde smaak van de alom bekende rog bestaat er geen discussie. Wist je dat niet alleen de vleugels een lekkernij zijn? Ook de wangen en levers gelden bij kenners als een ware delicatessen. Het is een klein publieksgeheim, maar ook de rode poon wordt op handen gedragen door Vlaamse chefs. De smaak en structuur van deze lekkernij uit onze zee is ongeëvenaard. Het vertrouwen van onze vissers is dan weer zeer groot bij de hondshaai. Het is een vis van bij ons met een rotsvaste kwaliteit en een stabiele aanvoer.

Net zoals groenten en fruit hebben ook vissoorten seizoenen waarin ze extra smaakvol zijn. Hondshaai, rog en rode poon 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.

VIS VAN BIJ ONS

Jij wil een stukje vis van topkwaliteit op tafel? Daarvoor bieden onze vissers de beste garantie. Door vis van bij ons te kopen, geef je ook een duwtje in de rug van onze lokale economie. 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.



GEBAKKEN RODE POON met lentepuree



40 MINUTEN



4 PERSONEN



Rode poon is de perfecte lentevis. Het is een vis met een zachte en zoete smaak. Een pure smaak die nog meer tot zijn recht komt met een extraatje van amandel.

INGREDIËNTEN

700 g bloemige aardappelen • 250 g tuinerwten • 2 el fijngehakte munt • 3 à 4 el roomkaas • 4 grote filets rode poon, met vel • nootmuskaat • boter • peper & zout

Amandelboter: 2 el amandelschaafsel • 100 g roomboter (op kamertemperatuur) • 1 teentje knoflook, geperst • snuf komijnpoeder

BEREIDING

1. Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin. Roer de boter los. Meng er de knoflook, het komijnpoeder en de amandelen onder. Kruid naar smaak met peper en zout. Zet apart.
2. Schil de aardappelen, halveer ze en kook ze gaar in licht gezouten water. Blancheer de tuinerwten 5 minuten in licht gezouten water. Verwijder daarna de vliesjes. Giet de aardappelen af en pureer met een klontje boter en de roomkaas. Voeg de tuinbonen en munt toe en schep goed om. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
3. Maak inkepingen in het vel van de rode poon zodat de vis niet opkrult tijdens het bakken. Kruid met peper en zout. Bak de filets op het vel in boter krokant. Keer ze om en bak ze nog even verder. Schep ze uit de pan en voeg nu de amandelboter toe. Laat even goed opwarmen.
4. Verdeel de puree en de visfilets over de borden. Druppel er de amandelboter over en werk af met een extra takje munt.

