



GEBAKKEN INKTVIS met warme witloof- appelsalade

 40 MINUTEN  4 PERSONEN

Tip: Vraag je vishandelaar naar inktvis van bij ons. De inktvis die hier gevangen wordt, komt uit relatief koud water en is daarom extra smaakvol.

INGREDIËNTEN

4 stronken witloof • 2 appels (Jonagold, Golden,...) • 1 el honing • 1 rode ui • 500 g inktvis
bv. zeekat • bloem • veldsla • 2 el witte balsamico • bosje munt • olijfolie • peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de stronken witloof in partjes en verwijder de harde kern. Schil de appels en snijd in partjes. Bestrijk alles met wat olijfolie en kruid met peper en zout. Gril het witloof en de appels goudbruin en beetgaar in een grillpan. Bedruppel het witloof tijdens het bakken met de honing.
2. Snijd ondertussen de rode ui in fijne reepjes. Maak de inktvis schoon en snijd in reepjes. Kruid met peper en zout en haal ze even door wat bloem. Bak ze kort in hete olijfolie.
3. Verdeel de veldsla over een schaal. Kruid met wat peper en zout. Verdeel er de appel-partjes, witloof, rode ui en gebakken inktvis over. Bedruppel met de witte balsamico en werk af met de munt. Serveer meteen.

Gegrilde knolselder met NOORDZEE- GARNAALTJES

 40 MINUTEN  4 PERSONEN

Tip: Serveer dit gerechtje met een frisse salade. Heerlijk als lunch, als voorgerecht of als licht avondmaal.

INGREDIËNTEN

1 rode ui • 2 el witte balsamicoazijn • bosje waterkers • ½ tl honing • 1 kleine knolselder
• 1 dikke snede bruin brood • 1 teentje knoflook • 200 g ongeschilde Noordzeegarnalen
• 2 el mayonaise • 4 el yoghurt • 1 tl currypoeder • olijfolie • peper • zout • gemengde
sla

BEREIDING

1. Snijd de rode ui fijn en overgiet met de balsamicoazijn. Schep om en zet opzij. Meng de helft van de waterkers met een scheut olijfolie en mix samen met de honing glad. Kruid met peper en zout en zet op een koele plaats.
2. Schil de knolselder en snijd in plakken van 1 cm. Kook de plakken gaar in licht gezouten water.
3. Snijd het brood in blokjes. Pers de look en bak zacht in olijfolie. Voeg de broodblokjes toe en bak ze goudbruin. Kruid met peper en zout.
4. Pel de grijze garnaltjes.
5. Roer de mayonaise los met de yoghurt en het currypoeder. Kruid met peper en zout.
6. Steek met een rond uitsteekvormpje 8 rondjes uit de gare knolselderplakken. Bestrijk ze met olijfolie en kruid met peper. Gril ze goudbruin in een grillpan.
7. Schep een flinke lepel van het yoghurtsausje op elk bord en strijk mooi open. Leg er telkens twee gegrilde knolselderplakjes op. Bestrooi met de garnaltjes en verdeel er de croutons over. Werk af met de rest van de waterkers en de gesnipperde ui. Serveer met het groene sausje en eventueel wat gemengde sla.

INKTVIS – GRIJZE GARNAAL – GRIET

Vers opgevist
in de herfst

SEIZOENS VISSSEN

3 HEERLIJKE RECEPTEN



**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

LEKKERS UIT DE ZEE, BETER WORDT HET NIET GRIJZE GARNAAL, INKTVIS EN GRIET

De herfst, dat is het plotse veranderen van het weer, een deken van kleurrijke bladeren op de grond en een gezellig nestje thuis. De combinatie van koude dagen met een hartverwarmend bord lekkere lokale voeding, maken van dit seizoen een topseizoen.

In deze brochure vind je drie overheerlijke recepten met vis van bij ons. Ontdek hoe je met inktvis, griet en Noordzeegarnalen aan de slag kan en tover een originele en lekkere maaltijd op tafel.

FIER OP LEKKERS VAN HIER

We mogen best fier zijn op onze vissers die garant staan voor topkwaliteit en duurzaamheid hoog in het vaandel dragen. Er worden heel wat inspanningen gedaan om de biodiversiteit in de zee te beschermen.



Zo is er 'Visserij verduurzaamt', een keurmerk dat onder meer rekening houdt met het gebruikte vismateriaal, selectieve visserijtechnieken om bijvangsten te beperken, seizoensgebonden visvangst en loon- en arbeidsvoorwaarden van de bemanning.

www.visserijverduurzaamt.be

Door bewust te kiezen voor vis van hier, kies je voor een duurzaam verhaal.



GEBAKKEN GRIET met spekjes, champignons en spinaziepuree

 45 MINUTEN  4 PERSONEN 

Tip: Bak de griet perfect krokant door hem eerst droog te deppen, royaal boter te gebruiken en door de filets slechts een keer om te draaien tijdens het bakken.

INGREDIËNTEN

600 g grietfilet • 600 g bloemige aardappelen • 1 sjalot • 400 g spinazie • 250 g mix van champignons • scheutje witte vermout • 2 el fijngehakte peterselie • 100 g gerookte spekblokjes • scheutje melk • jonge kiemen • boter • peper • zout

BEREIDING

1. Schil de aardappelen en kook ze gaar in licht gezouten water. Bak het gesnipperd sjalotje glazig in boter. Voeg de spinazie in delen toe en laat slinken. Giet ondertussen het vocht weg. Schep alles in een blender, voeg een scheutje melk toe en mix glad.
2. Snijd de champignons fijn. Bak ze goudbruin in boter. Blus met de vermout en laat het vocht verdampen. Schep er de peterselie onder en kruid met peper en zout. Bak het spek krokant in een droge koekenpan.
3. Dep de griet droog, kruid de filets met peper en zout en bak ze in hete boter goudbruin en gaar.
4. Schep de spinaziepuree op de borden. Leg er telkens een visfilet op en schep er de champignons en spekjes op. Lepel er nog wat van het braadvocht van de vis over en werk af met de kiemen.

