



ZEEDUIVEL- STOFPOTJE met mosseltjes

45 MINUTEN 4 PERSONEN

Tip: Door alles in één pot klaar te maken ben je verzekerd van een gerecht boordevol smaak waar de zeeduivel en de mosseltjes volledig tot hun recht komen.

INGREDIËNTEN

600 g zeeduivelfilets • 1 kg mosselen, schoongemaakt • 4 vastkokende aardappelen • 1 ui, gesnipperd • 2 teentjes knoflook, geperst • 2 stengels selder, in blokjes • 2 wortelen, in julienne • 2 el fijngehakte peterselie • 500 ml visbouillon • 400 ml passata • snuf Belgische saffraan • 200 ml witte wijn • olijfolie • peper en zout

BEREIDING

1. Schil de aardappelen en halveer ze. Bak de ui met de look in olijfolie glazig. Voeg de selder en aardappelen toe en blus met de witte wijn. Laat de alcohol verdampen. Giet er de visbouillon over en laat 5 minuten inkoken.
2. Verlaag het vuur en voeg de wortelen in julienne, passata en de saffraan toe. Proef en kruid met peper en zout. Laat 20 minuten zachtjes sudderen.
3. Snijd de zeeduivelfilets in stukken. Leg ze in de saus. Bedek met de mosselen en laat nog eens met deksel op de pan 10 minuten garen tot de mosselen open zijn. Werk het stoofpotje af met de peterselie.

SINT- JAKOBSVRUCHTEN met bloemkoolmousse, witloof en spekjes

30 MINUTEN 4 PERSONEN

Tip: Verwen je gasten tijdens de feestdagen met dit lekker gerecht met sint-jakobsvruchten.

INGREDIËNTEN

4 sint-jakobsvruchten • 100 g gerookte spekblokjes • 250 g bloemkoolrosjes • 1 aardappel • 2 stronken witloof • 100 ml room • 400 ml melk • 2 el fijngehakte bieslook • boter • nootmuskaat • peper en zout

BEREIDING

1. Schil de aardappel en halveer ze. Kook de bloemkoolrosjes met de aardappel in de melk gaar. Bak de spekjes in een droge pan krokant. Hak ze daarna fijn.
2. Snijd het witloof in reepjes en bak ze kort in boter op een hoog vuur goudbruin. Kruid met nootmuskaat, peper en zout. Bak de sint-jakobsvruchten kort in hete boter langs beide kanten goudbruin. Kruid met peper en zout.
3. Giet de bloemkool met de aardappel af. Schep alles in een blender, giet er de room bij en kruid met peper en zout. Mix glad.
4. Verdeel de bloemkoolmousse over 4 kleine kommetjes of gebruik de holle kant van de sint-jakobsschelpen. Schep er het witloof op en leg er een sint-jakobsvrucht op. Strooi er de spekjes over en werk af met de bieslook.

STEENBOLK – ZEEDUIVEL – SINT-JAKOBSVRUCHTEN

Vers opgevisst in de winter SEIZOENS VISSSEN

3 HEERLIJKE RECEPTEN



LEKKER
VAN BIJ
ONS

DE ZEE OP JE BORD MET STEENBOLK, ZEEDUIVEL EN SINT-JACOBSVRUCHTEN

In de winter trekken we onze dikste truien aan, kijken we reikhalzend uit naar de feestdagen en het nieuwe jaar en warmen we ons op aan hartverwarmende gerechten gemaakt met producten van eigen bodem. Kortom, dit seizoen staat in teken van gezelligheid en lekker eten!

In deze brochure vind je drie overheerlijke recepten met vis van bij ons. Ontdek hoe je met steenbolk, zeeduivel en sint-jacobsvruchten 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.



KROKANTE STEENBOLKFILETS

45 MINUTEN 4 PERSONEN

met ovengeroosterde aardappel- en wortelgroenten en groene salsa

Tip: Door de steenbolkfilets in bloem te wentelen komen ze lekker krokant en goudbruin uit de pan.

INGREDIËNTEN

8 steenbolkfilets • 2 grote vastkokende aardappelen • 1 zoete aardappel • 1 grote pastinaak • 4 gekleurde wortelen • 2 rode bieten • 1 knoflookbol, gehalveerd • enkele takjes tijm • 2 el balsamico • 1 tl honing • bloem • 4 el olijfolie • peper en zout

Salsa: bosje peterselie • bosje munt • 1 teentje knoflook, geperst • sap van ½ citroen • scheutje olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de aardappel- en wortelgroenten. Snijd alle groenten in repen of partjes. Meng de olijfolie met de balsamico en de honing en kruid met zout. Verdeel de groenten en de gehalveerde lookbollen over een met bakpapier beklede bakplaat. Leg er enkele takjes tijm op en druppel er de oliedressing over. Zet ongeveer 30 minuten in de oven tot alle groenten gaar zijn. Schep de groenten halverwege de gaartijd om.
2. Doe alle ingrediënten voor de salsa in een blender, kruid met peper en zout en mix glad. Kruid de steenbolkfilets met peper en zout en wentel ze door wat bloem. Bak ze in hete olijfolie goudbruin en krokant.
3. Verdeel de geroosterde groenten over de borden. Leg er telkens twee visfilets bij en werk af met de groene salsa.



V.U.: VLAM vzw, N. Denagtergoel • Koning Albert II-laan 35, bus 60, 1030 Brussel • www.vlam.be