

RECEPTEN MET VIS deel 1.

De (bij voorkeur verse) spinazie koken, mixen en kruiden met zout en peper. Het water en de wijn aan de kook brengen met enkele peperbolletjes, enkele laurierblaadjes en enkele schijfjes citroen. Daarin de kabeljauw gedurende 10 minuten pocheren. De visfilets goed laten uitlekken en op de spinazie schikken, in een vuurvaste schotel.

Het pocheervocht zeven.

Een blonde roux maken met de boter en de bloem, aanlengen met het gezeefde kookvocht (zo ongeveer 1/2 l) en de geraspte kaas toevoegen. De kaassaus over de visfilets gieten. Bestrooien met een laagje paneermeel en besprenkelen met wat gesmolten boter.

Gedurende 15 minuten in de oven (220° C) gratineren.

Serveren met aardappelpuree of met peterselieaardappeltjes.

Kabeljauw met venkel

Hoofdgerecht.

Kruidig en licht.

4 kabeljauwfilets, 40 g boter, 1 grote venkel, 2 uien, 2 teentjes knoflook, 1 takje selderij, een toefje peterselie, tijm, laurier, zout en peper.

De venkel schoonmaken, in plakjes snijden en blancheren in gezouten water. Goed laten uitlekken. Intussen de kabeljauwfilets in een pan in de boter aan beide kanten bakken. De knoflookteentjes, de uien en de venkel toevoegen en nog even laten meebakken.

De versnipperde groene kruiden, tijm, laurier, zout en peper naar smaak toevoegen. De pan afdekken en de vis nog een tiental minuten laten gaar stoven. Serveer met gekookte aardappelen.

Rode poon

De trigla corax (rouget grondin) is een rondvis met rode rug en witte buik. Hij is vrij voordelig maar levert voortreffelijk, mager en smakelijk visvlees met niet al te hinderlijke graten! In vissoepen voelt rode poon zich als een visje in het water, als bak- braad- en ovenvis (in aluminiumfoelie) is hij evenmin te versmaden.

De aanvoer van rode poon loopt over het hele jaar, met als topmomenten lente en zomer.

Voorgerecht.

Verrassend origineel.

4 rode-ponfilets, 1 appel, 1/2 citroen, 2 eetlepels geraspte Belgische kaas, Zout, boter, Tomatenketchup of mayonaise, Peterselie.



Rode poon, een heerlijke vissoort.

De visfilets met citroensap besprenkelen, eventueel wat zouten en in de lengte halveren. De appel schillen en ontpitten, in 8 partjes verdelen. De visfilets oprollen, met een houten prikker op elke visfilet een partje appel prikken. De rolletjes in een vuurvaste schotel schikken en bestrooien met de geraspte kaas. Op elke rolletje een nootje boter leggen en de schotel een half uurtje in de hete oven (200° C) zetten.

Garneren met een toefje peterselie en een lepeltje tomatenketchup.

Eenpansgerecht.

Copieus en pittig.

400 g rode-ponfilets, 8 dl visbouillon, 1 ui, 1 citroen, 400 g doperwtjes, 200 g langkorrelige rijst, zout, peper, 1 koffielepel kurkuma, een mespuntje chilipoeder, Boter, Peterselie.

De visfilets in dobbelsteentjes snijden en besprenkelen met flink wat citroensap. Een kwartiertje laten trekken, af en toe omscheppen. In een pan in een nootje boter de fijngesnipperde ui fruiten.

De visblokjes toevoegen en even laten meebakken. In een andere (grote) pan, de rijst fruiten in wat boter. Overgieten met de visbouillon, de visblokjes en de ui toevoegen; voorzichtig omroeren. Naar smaak nog wat bijkruiden met peper en zout; de kurkuma en het chilipoeder toevoegen.

Aan de kook brengen en op een zacht vuurtje, in de afgedekte pan 15 à 20 mi-

nuten laten sudderen. In de helft van de kooktijd de doperwtjes toevoegen. Net voor het opdienen, bestrooien met gehakte peterselie en goed heet serveren.

Rode poon in papillot

Hoofdgerecht. Licht en lekker.

4 rode ponen, 4 plakken gekookte ham, 500 g champignons, 2 dikke tomaten, 2 sjalotjes, zout, peper, olie.

De vissen schoonmaken. Kruiden met peper en (eventueel) zout, 4 vellen aluminiumfoelie met wat olie bestrijken. Op elk stuk foelie een plak ham leggen.

De champignons wassen, fijnsnipperen en kruiden. Op elke plak ham een laagje champignons leggen en daarop een visje, een halve tomaat in stukjes en een half sjalotje in snippers. Eventueel nog wat bijkruiden en de papillotten sluiten. Gedurende 30 à 40 minuten in de hete oven (200° C) laten gaar worden. De papillotten openen alvorens op te dienen.

Serveren met gekookte aardappelen of met rijst.

In een volgende uitgave brengen we U recepten van Vlaamse 'Chefs' en restauranthouders. De uitgave verschijnt per 15 september 1990.