



Net als goede wijn hoeft de solea solea (sole in het Frans) geen krans! Deze langgerekte platvis - bruin op de rug, wit op de buik en met een vrij ruwe huid bezet met kleine doornachtige schubben - is gemiddeld zo'n 30 à 40 cm lang met een gewicht van 250 à 350 g. Dat maakt hem tot een uitstekende eenpersoonsvis. Voor feestelijke hapjes worden vooral de tongfilets gewaardeerd. Tong heeft mager en vast visvlees en is gemakkelijk te verwerken in de keuken.

Tong behoort tot de duurste soorten en heeft hierdoor het imago gekregen van een vis voor zeer feestelijke ontvangsten. Voor tong kunnen alle bereidingen, behalve stoven, aangeraden worden; de fijne smaak komt echter het best tot z'n recht in eenvoudige recepten. Tong is het hele jaar door verkrijgbaar, met iets minder aanvoer in de zomerperiodes.

Tongreepjes **Aperitiefhap of voorgerecht.** **Een kleine delicatessie.**

2 tongfilets; 25 g bloem, 50 g gemalen hazelnootjes, 125 g paneermeel, 1 ei. Zout, peper, 1 sinaasappel, peterselie.

De tongfilets in reepjes van zowat 2 cm breed snijden. De bloem kruiden met zout en peper. Het paneermeel vermengen met de gemalen hazelnootjes. Het ei loskloppen.

De tongreepjes achtereenvolgens door de gekruide bloem, het paneermengsel en het losgeklopt ei halen. In heet frituurvet goudbruin bakken en goed laten uit-

lekken op houthoudpapier. Serveren als apertiefhapje, op een houten prikker met een partje sinaasappel. Of als voorgerecht op een bed van groene sla en met tartaarsaus.

Visbouillon met groene kruiden **Een bijzonder feestelijke soep.**

Visbouillon: 1/2 l water, 1/2 l droge witte wijn; 1 ui, 1 wortel, een takje groene selderij, een toefje peterselie, enkele laurierblaadjes, 4 peperkorrels, 2 schijfjes citroen.

Visafval: graten en koppen van, bij voorkeur, tong, tarbot of heilbot. Zout, peper.

Garnituur: 2 tongfilets, 1 tomaat, 2 eetlepels gehakte kervel, 2 eetlepels gehakte peterselie, 1 eetlepel versnipperd bieslook; enkele druppels worcestersaus (facultatief).

Het water met het visafval aan de kook brengen. De groenten schoonmaken en in grove stukken snijden. Samen met de witte wijn, de kruiden en de schijfjes citroen bij het kokende water voegen en zowat een half uurtje zachtjes laten sudderen. De visbouillon een beetje laten trekken, zeven door een doek om een heldere bouillon te bekomen. De tongfilets spoelen met koud water, afdrogen en in flinterdunne reepjes snijden.

De tomaat pellen en ontpitten, het vruchtvlees eveneens in dunne reepjes snijden.

De heldere visbouillon weer aan de kook brengen.

De visreepjes, de tomaatreepjes en de groene kruiden toevoegen. Eventueel nog wat buikkruiden met peper en naar smaak enkele druppels worcestersaus toevoegen.

Meteen opdienen, in voorverwarmde borden.

Voorgerecht. **Met een verrassend garnituur**

400 g tongfilets, bloem, boter. Saus: 20 g boter, 20 g bloem, 2 dl visbouillon (water en blokje), tomatenpuree; 1 banaan, 1 groene paprika. Zout, peper.

De paprika in stukjes snijden. De banaan in rondjes verdelen. De paprika lichtjes stoven in wat boter, de banaan toevoegen en even laten verwarmen. Intussen de tongfilets lichtjes met gekruide bloem bestrooien, in een andere pan in boter goudbruin bakken. De boter en de bloem tot een blonde roux roeren, aanlengen met de visbouillon en de saus laten indikken; er een à twee kof-

fielepeltjes tomatenpuree bijvoegen. Bij kruiden. De filets bedekken met het paprika-banaan garnituur en overgieten met de saus.

Tong met druiven **Hoofdgerecht** **Rijkelijk en feestelijk.**

8 tongfilets, 1 dl visbouillon (water en blokjes), 1 dl droge witte wijn, 1 borrelglasje curaçao (facultatief), 250 g Belgische witte druiven, 20 g boter, 20 g bloem.

1 eierdooier, Zout, peper.

De visbouillon, de witte wijn en de likeur tot tegen de kook aan verwarmen. De tongfilets 5 minuten in de vloeistof pochieren. Uitscheppen en warm houden. De druiven eventjes pochieren in een lichte suikerstroop. Een blonde roux maken met de boter en de bloem, aanlengen met een beetje pocheervocht en onder voortdurend roeren laten indikken tot een gladde saus. De druiven toevoegen en nog even laten verwarmen. Van het vuur, de eierdooier door de saus roeren: over de filets gieten.

Tongfilets in het groen

*4 gefileerde tongen
250 g broccoli
2 teentjes knoflook
2 theelepels ansjovispuree uit een tube
boter voor de ovenschaal
zout
versgemalen witte peper
1/2 glas droge witte wijn
25 g boter
1 dl crème fraîche*

Snijdt de steeltjes van de schoongemaakte broccoli met een mes kruisvormig in en kook de broccoli ca. 4 minuten in water met ruim zout. Overgiet de gepelde teentjes knoflook met kokend water. Laat de broccoli onder de koude kraan schrikken. Pureer de broccoli met de knoflook en de ansjovispuree in de keukenmachine of met de staafmixer. Verwarm de oven voor op ca. 225° C. Beboter een ovenvaste schaal en leg de tongfilets er naast elkaar in. Overgiet ze met de witte wijn en beleg ze met vlokjes boter. Bestrooi ze licht met zout en peper. Zet de tongfilets 3 minuten in de oven. Giet het vocht uit de ovenschaal in een pannetje en breng het aan de kook met de crème fraîche. Roer er op het laatste moment de broccolipuree door, om te voorkomen dat hij zijn frisse groene kleur verliest. Schep de groene saus op de borden over de tongfilets.

RECEPTEN MET VIS deel 2

De *Pleuronectes platessa* heet in het Frans «*plie*». Vandaar de vertaling «*pladijs*».

Het is inderdaad een platte vis, van maximum 50 cm, met mager visvlees.

Mooi is hij ook: zijn grauwgrijze huid en vinnen zitten onder de oranjevlees vlekjes.

Schol heeft een zeer typische smaak, deze uitstekende bak- en braadvis is voor de echte viskenner een delicatessen. De bereiding moet wel met omzichtigheid gebeuren, het visvlees van de schol is namelijk vrij slap.

Schol is goedkoop, tot zeer goedkoop in de volle aanvoerperiode van mei tot januari.

Schol met ananas

Hoofdgerecht. Rijkelijk en met een snuifje exotisme.

4 schollen, 4 schijven ananas.

Boter of olie, zout, bloem.

Saus: 3 dl visbouillon (water en blokjes), 25 g boter, 25 g bloem, een scheutje room, 1 eierdooier; een scheutje witte wijn.

De schollen spoelen met koud water en afdrogen. In bloem wentelen, gekruid met een snuifje zout. De vissen in de hete boter of olie (of een mengsel van beide) bakken. Warm houden en de ananas eveneens lichtbruin bakken.

De warme ananas op de vissen schikken. Saus: een blonde roux maken met de boter en de bloem, aanlengen met de visbouillon en even laten doorkoken. De saus van het vuur nemen en verrijken met de eierdooier, losgeklopt met de room. Voldoende witte wijn toevoegen tot de saus er naar smaakt en eventueel ook nog wat ananassap toevoegen.

Bij deze visschotel is rijst erg lekker.

Schol met dillesaus

Voorgerecht.

Met een smaakje apart

4 scholfilets, 1 citroen, 2 dl droge witte wijn, 2 dl water, laurier.

Saus: 25 g boter, 25 g bloem, 2 dl room, 1 eetlepel fijngehakte dille, 100 g grijze garnalen, zout, peper.

De scholfilets kruiden. In een geboterde ovenschotel schikken en besprenkelen met citroensap. De wijn en het water toevoegen. Bestrooien met een vleugje laurierpoeder. 20 minuten in een hete oven (200° C) laten gaar worden.

De filets op een serveerschotel schikken en warm houden.

Een blonde roux maken met de boter en de bloem; aanlengen met het stovvocht. Enkele minuten zachtjes laten doorko-



Schol of pladijs blijft onze meest aangevoerde vissoort. Deze vissoort kan op vele wijzen opgediend worden en zo voortdurend gevarieerd worden. Foto cw.

ken. Van het vuur nemen en de room, de dille en de garnalen toevoegen. De saus op smaak brengen met peper. Over de scholfilets gieten en meteen opdienen. Aan te bevelen garnituur: een slaatje van witloof en veldsla.

Schol met zoet-zachte saus

Hoofdgerecht.

Gewoon gebakken, maar met een verrassend sausje.

8 grote scholfilets, 4 eetlepels bloem.

Saus: 1 tros witte druiven, 1 rode paprika, 2 dl room, 1 eetlepel sherry, 1 goed gewassen citroen, boter, zout, peper.

De visfilets kruiden met (eventueel) zout en peper, besprenkelen met citroensap en even laten trekken. Goed afdrogen, lichtjes met bloem bestrooien en in een pan in de boter goudbruin braden. Ze even laten uitlekken en warm houden. Intussen de saus maken: de in heel kleine stukjes gesneden paprika even laten stoven; de gepelde en ontpitte druiven en wat geraspte citroenschil toevoegen en laten verwarmen. Alles overgieten met de sherry en de room; de saus aan de kook brengen en even laten indikken; voortdurend - maar voorzichtig - omscheppen. Op smaak brengen en over de gebakken scholfilets gieten.

Meteen opdienen. Aanbevolen garnituur: aardappelpuree.

Schol met een kruidige farce

Hoofdgerecht.

Voor lekkerbekken...

4 schollen (of 8 scholfilets).

Farce: 200 g champignons, 1 tomaat, 1 ui, 1 teentje knoflook, enkele blaadjes marjolein, een flinke handgreep peterselie, 75 g paneermeel; boter, enkele druppels worcestersaus. Zout, peper.

Leg de schollen op hun buik en maak met een scherp mes een insnijding op de rug, van kop tot staart. Fruit in een pan de versnipperde ui en het geperste knoflookteentje in een nootje boter: voeg het paneermeel toe en laat het een beetje bruin bakken: voeg vervolgens de versnipperde champignons toe, evenals de in stukjes gesneden tomaat, de groene kruiden en naar smaak wat worcestersaus, zout en peper.

Laat het mengsel nog eventjes stoven. Verdeel de farce over de schollen (of schik de farce tussen telkens twee filets). Leg de vissen in een geboterde, vuurvaste schotel en dek ze af met aluminiumfolie.

Zet ze gedurende zowat 20 minuten tot een half uur in de hete oven (200° C). Serveer de gevulde schollen gegarneerd met een toef waterkers en met een dikke aardappel in de schil met kruidenboter.