

Hoofdgerecht.

Met een verrassend nieuw smaakje

4 grietfilets (van elk ongeveer 200 g). Een stuk (100 g) harde Belgische kaas. Peper, 1/2 citroen, 1 eiwit, paneermeel.

De kaas in 4 staafjes snijden en rond ieder staafjes een visfilet rollen. Eventueel vastprikken met een houten stokje. De visrolletjes lichtjes met peper bestrooien en achtereenvolgens in losgeklopt eiwit en paneermeel wentelen en de rolletjes in een geboterde, vuurvaste schotel schikken. Het sap van de citroen aanlengen met eenzelfde hoeveelheid water en de vloeistof op de bodem van de schotel gieten. Gedurende 20 minuten in de voorverwarmde warme oven (225° C) zetten. Meteen opdienen. Aanbevolen garnituur: dopererwtjes gestoofd met een uitje en nieuwe aardappeltjes.

Hoofdgerecht.

Gewoon heerlijk!

4 grietfilets (van elk ongeveer 200 g). 4 middelgrote wortelen, 4 middeldikke preistengels.

Visbouillon (water + blokjes).

2 dl room; 50 g boter, 50 g bloem. Zout, peper, nootmuskaat

De wortelen schrappen, in staafjes snijden en laten gaar worden in een bodempje water met kruiden. Het preiwit schoonmaken, in ringetjes snijden en gaar stoven in wat boter met kruiden. De groenten goed laten uitlekken. Intussen de grietfilets pocheren in visbouillon (water en blokje). Laten uitlekken. Een blonde roux maken met de boter en de bloem,

aanlengen met visbouillon en de saus even laten inkoken. Van het vuur nemen en verrijken met de room. De worteltjes op de bodem van een rechthoekige serverschotel schikken, bedekken met de prei en daarop de visfilets leggen.

Overgieten met de saus en meteen opdienen. Of, nog heerlijker, bestrooien met wat paneermeel en enkele nootjes boter en in de oven gratineren. Serveren met aardappelpuree.

Griet met peertjes

Voorgerecht

Met feestelijke allure

4 grietfilets, 4 halve peren op stroop, 1 eierdooiere, 1 dl room, 1 koffielepel gehakte dragon, 1 eetlepel gehakte peterselie, Zout, peper, 1 citroen.

De visfilets wassen en afdrogen. De peren goed laten uitlekken. In elke grietfilet een halve peer rollen en de visrolletjes in een geboterde vuurvaste schotel schikken. De eierdooier loskloppen met de room en het citroensap; de dragon en de peterselie toevoegen, kruiden met peper en (eventueel) zout. Het mengsel over de visrolletjes gieten. De ovenschotel afdekken met aluminiumfoelie en gedurende 20 à 30 minuten in de oven (275° C) zetten. De visrolletjes serveren op individuele borden, gegarneerd met een lepel saus en een roosje aardappelpuree.

Bouillabaisse

Voor vier:

1 kilo graten van tong, tarbot of zeeduivel

50 gr. ui

50 gr. wortel

50 gr. wit van prei

25 gr. selder

70 cl. olijfolie

1 dl. witte wijn

2 liter water

peperkorrels, tijm,

laurier, kruidnagel,

kervel, dille, saffraan

100 gr. zalm

100 gr. tarbot

100 gr. zeeduivel

50 gr. getourneerde courgette

50 gr. getourneerde wortel

50 gr. getourneerde aardappel

De groenten snijden en fruiten in wat boter. De visgraten toevoegen, kort laten stoven, witte wijn in de pan gieten, laten inkoken en water en kruiden toevoegen.

De bouillon twintig minuten laten trekken en dan op groot vuur tot de helft laten inkoken.

Kruiden met zout en saffraan.

De stukken vis in de bouillon koken (ongeveer vier minuten)

De gedraaide groenten afzonderlijk gaar koken. Groenten en vis in diepe borden verdelen en overgieten met de gezeefde visbouillon. Versieren met kervel en dille.

HET DOSSIER VIS- EN
VISRECEPTEN WORDT VERVOLGD