

**LEKKER  
VAN BIJ  
ONS**

# VIS BEREIDEN: 9 KOOKTECHNIEKEN



## VISFUMET

Een goede basis is onontbeerlijk bij de bereiding van vis en geeft een extra smaakdimensie aan de te bereiden vis of saus. Uiteraard kan je bij sommige bereidingen de visfumet vervangen door water, maar vanzelfsprekend is dit minder gunstig voor de smaak.

### BENODIGDHEDEN

- 1 kg visafval\*
- 2 à 3 witten van prei
- 1 grote ajuin
- 1/2 venkelknol
- 1 stengel bleekselder
- 1 blad laurier
- 2 takjes tijm
- 1/2 l droge witte wijn
- 2 l water
- 6 gekneusde peperbollen



### CHEF TIP

\*Visafval: de beste visfumet maak je met de koppen, staarten, graten en vinnen van witte zeevissen zoals tong, griet of tarbot. Met andere vissen lukt het ook zolang ze maar niet te vet zijn. Alternatieven zijn heilbot, schol, kabeljauw en zonnevis. Verwijder de kieuwen en ingewanden en zorg dat al het bloed goed is weggespoeld want anders zou je wel eens kunnen eindigen met een troebel visfumet.



## STAP 01

Kuis en was alle groenten en snijd in kleine stukken. Zo geven ze in korte tijd al hun smaak en aroma's af. Laat het gewassen visafval goed uitlekken.

## STAP 02

Stoof het visafval in weinig boter, zonder te kleuren. Een goede visfumet heeft een bleke kleur.



## STAP 03

Voeg de groenten toe en laat kort meestoven.



## STAP 04

Voeg witte wijn, koud water en kruiden toe. Door het langzaam verwarmen komen de smaakstoffen en aroma's beter vrij.



## STAP 05

Breng de bouillon aan de kook: het gestold eiwit bindt het bezinksel en komt als een grijs-wit schuim aan het oppervlak drijven. Schep dit tijdens het koken een paar maal af met behulp van een schuimspaan of lepel zodat de bouillon helder wordt en blijft. Zet het vuur zachter en laat de bouillon 20 à 30 minuten zachtjes koken.



## STAP 06

Giet de bouillon door een zeef en laat uitlekken. De visfumet kan je vervolgens in kleine hoeveelheden invriezen (ijsblokjes indien zeer geconcentreerd) zodat je er altijd wat bij de hand hebt als je vis of saus gaat klaarmaken.



**LEKKER  
AFGEWERKT**



 **CHEF TIP** Je kan de visfumet tot 3 maanden bewaren in de diepvries zonder verlies van smaak en kwaliteit.



# BAKKEN

Bakken is het kleuren en garen van vis in een braadpan met vetstof zoals boter of olie. Deze kooktechniek is vooral van toepassing op vissen met een geringe afmeting. Grotere vissen snijdt je eerst in moten of filets. Een kleine tarbot, niet zwaarder dan 1,5 kg kan nog net.

- Kuis de vis op, was en dep droog.
- Kruid de vis en wentel in de bloem. Deze vormt bij het bakken een krokante korst die het vlees beschermt tegen uitdroging.
- Schud de overtollige bloem af.
- Bak de vis in hete (gekleurde) boter en voeg nadien verse boter toe. De boter moet bruisen.
- Bak de vis aan beide zijden bruin en gaar.
- Schep regelmatig bruisende boter over de filets.

De felle hitte droogt het visvlees uit en maakt het vezelig. Hierdoor wordt de vis vaak voorzien van een zetmeel- of eiwitrijk laagje dat knapperig wordt tijdens het bakken of frituren (zie verder). Dat laagje kan bestaan uit bloem, maïsmeel, broodkruim, gemalen noten, aardappelen, ... Je kan eventueel de vis enkel kleuren en nadien verder garen in een hete oven van 220 tot 240°C. Op deze manier verloopt het gaarproces gelijkmatiger.

Het witte vel van zeetong of tongschar mag je er gerust aanlaten want dit geeft meer smaak aan de vis. Het zwarte vel en eventuele schubben moet je wel vooraf verwijderen. Bij andere vissen, zoals makreel of wijting, wordt het vel niet verwijderd. Als je een zeebaars of snoekbaars op het vel bakt, is

het aangewezen om deze eerst in te snijden zodat het visvlees niet opkrult tijdens het bakken (gebeurt door het samentrekken van het vel). Als je het vel vooraf met zout bestrooit, onttrek je het vocht en wordt het extra knapperig. Bak de vis dan eerst op de velkant op een hogere temperatuur en gaar de vis na het draaien op een zachter vuur of op een lage temperatuur in de oven. Je kan de vis eveneens paneren alvorens hem te bakken.

Japanse koks pekelen net voor het bakken hun vis vaak kort in een zoutoplossing van ongeveer 3%. Hierdoor worden het vocht en de geur aan het oppervlak onttrokken en stijft de buitenlaag op. Dit is vooral nuttig als je de vis snel en knapperig wil bakken. Het eindresultaat is malser en sappiger doordat de vis het water en zout absorbeert.

Nog enkele tips:

- Laat de gekruide vis niet te lang laten liggen alvorens hem te bakken. Het zout op de vis trekt het water uit de vis en het vlees wordt droog.
- Een bebloemde vis moet je onmiddellijk bakken. De bloem zuigt het water uit de vis en wordt een dikke pap die kleeft tijdens het bakken en een onaangename smaak geeft.



## 'A LA MEUNIÈRE'

'A la meunière' is een bereiding waarbij je de vis na het bakken bestrooit met gehakte peterselie, besprenkelt met citroensap en vervolgens met bruine boter overgiet. Deze vis wordt onmiddellijk geserveerd zodat het schuim, ontstaan door de hete boter, nog zichtbaar is voor je tafelgenodigden.

## WOKKEN

Wokken of roerbakken is een bereiding waarbij je kleine stukjes vis, al dan niet vooraf gemarineerd en voorzien van een beschermlaagje, eerst op hoge temperatuur gaat bakken. Vervolgens haal je de vis uit de wokpan en wok je de garnituur. Net voor het opdien voeg je de vis opnieuw toe en werk je de schotel af. Deze gerechten dienen onmiddellijk geserveerd te worden.

## IN DE OVEN

De streeftemperatuur voor gare vis schommelt tussen 50 en 55°C. Zo is het vlees stevig, maar toch nog sappig.

Om dit ideale punt te bereiken kan je de oven op een lage temperatuur zetten, tussen 90 en 110°C. Het oppervlak van de vis wordt door de warme ovenlucht verwarmd, maar koelt

terzelfder tijd af door de verdamping van het vocht. Hierdoor wordt de vis maar net gaar op een temperatuur van 50 à 55°C.

Op dezelfde wijze kan je de vis konfijten in een al dan niet geparfumeerde olie. Hiervoor leg je de vis in een diepe ovenschaal en bedek je hem met olie.

Je kan de vis ook in zeer korte tijd garen door hem aan te kleuren in vetstof en verder te garen in een hete oven van 220 tot 240°C.

De intense hitte zorgt ervoor dat de vis in enkele minuten gaar is. Het vel of een knapperige korst (bladerdeeg, korstdeeg of gistdeeg) of zelfs een zoutkorst beschermt het vlees tegen de uitdrogende hitte van de oven. Als het omhulsel eetbaar is, krijg je een dubbele smaakervaring: het sappige vlees met de fijne smaak van een goudgeel gebakken korst.

Wanneer je filets of moten in de oven plaatst, kan je het uitdrogen tegengaan door het stuk bovenaan te bedekken met een knapperige korst op basis van gedroogd broodkruim en boter. Eventueel kan je nog wat vocht in de ovenschaal doen zodat de vis nog sappiger blijft.



## ZEETONG MEUNIÈRE

### STAP 01

Snijd de kleine zijgraten weg.  
Spoel de vis onder koud water  
en dep goed droog.

### STAP 02

Kruid met peper en zout.



### STAP 03

Wentel de zeetong in de bloem.  
Klop de overtollige bloem af.



### STAP 04

Verhit de geklaarde boter in de  
pan tot ze bruist. Leg de zeetong  
op de witte velkant in de boter  
en laat 3 à 4 minuten goudbruin  
bakken.



## STAP 05

Draai de tong om en bak ook de andere kant. Voeg wat extra gewone boter toe.



## STAP 06

Kruid nog met wat peper en zout en strooi er gehakte peterselie over.



### IN BEELD: FILET SERVEREN



**LEKKER  
AFGEWERKT**



## KLASSIEK BAKKEN MET BLOEM VAN SCHELVISFILET

### STAP 01

Maak de schelvis schoon en fileer.  
Snijd in porties.

### STAP 02

Kruid de visfilet met peper  
en zout.



### STAP 03

Wentel in de bloem en schud de  
overtollige bloem af.



### STAP 04

Verhit een pan met ruim wat  
geklaarde boter. Leg de vis in  
de pan en bak aan beide kanten  
goudbruin, zet eerst het vuur  
hoog.



### STAP 05

Verlaag de temperatuur nadat  
ook de tweede kant gebakken  
is. Voeg extra boter toe indien  
nodig. Laat verder garen tot de  
binnenkant mooi gegaard is.



**LEKKER  
AFGEWERKT**



## KLASSIEK BAKKEN ZONDER BLOEM

### STAP 01

Maak de griet schoon.  
Snijd in porties.



### STAP 02

Leg de filets op keukenpapier en  
dep goed droog.



### STAP 03

Verhit een pan met geklaarde  
boter. Leg de vis op de velkant  
in de pan en bak de vis op een  
hoog vuur.



### STAP 05

Bak ook de andere kant, verlaag  
de temperatuur, voeg eventueel  
extra boter toe en bak verder tot  
de grietmoot gaar is.  
(Dit kan ook in de oven).



**LEKKER  
AFGEWERKT**



**CHEF TIP** Als de visfilet wat loskomt van de graat is hij gaar.



## OP VEL BAKKEN VAN RODE POON

### STAP 01

Fileer de rode poon en verwijder de middengraatjes met een pincet.



### STAP 02

Maak met een scherp mes kleine insnijdingen in het vel.



### STAP 03

Dep de visfilets goed droog.

Leg de vis eerst op de velkant in de pan en bak op een hoog vuur. Als het visvlees tot halverwege de dikte wit geworden is, draai dan de visfilets in de pan. Schud regelmatig met de pan om aanbakken te vermijden. Bak ook de andere kant goudbruin op een hoog vuur, verlaag de temperatuur, voeg eventueel extra boter toe en bak verder tot de visfilet gaar is.



**LEKKER  
AFGEWERKT**



# GRILLEN

Grillen is een zeer geschikte bereiding voor alle kleine stevige vissoorten en moten van grotere vissen.

Meestal smeert men de vis eerst in met olie voor men begint te grillen. Dit is niet echt nodig maar het is wel heel belangrijk om de grillplaat heel warm te maken. De vis wordt niet vooraf gekruid omdat de kruiden verbranden door de hitte van de grillplaat of -pan. Leg de vis zo op de grill dat je hem gemakkelijk kan omdraaien zonder hem te beschadigen. Grill de vis langs beide zijden in twee verschillende richtingen voor een mooi ruitjesmotief. Eventueel kan je de vis verder garen in een voorverwarmde oven van 200 à 220°C.

Als je stukken vis grilt op het vel, bijvoorbeeld zeebaars of wijting, maak dan eerst insnijdingen zodat deze niet opkrullen. Ook bij grote vissen wordt het vel ingesneden, in dit geval voor een gelijkmatige garing. Bij grillen op de barbecue kan je de vissen en het rooster wel eerst inwrijven met olie om kleven te vermijden. Zorg ervoor dat de barbecue eerst goed op temperatuur is alvorens je begint te roosteren. Kleine vissen leg je op ongeveer 8 cm van de hittebron en grote stukken op 15 cm.

## ZEEDUIVEL OP DE GRIL MET KERSTOMATEN SALSA

### STAP 01

Wrijf de grillpan lichtjes in met wat olijfolie. Verwarm de grill gloeiend heet.



### STAP 02

Spoel de zeeduivel onder koud water en dep goed droog.



## STAP 03

Borstel in met olijfolie.



## STAP 04

Leg de zeeduivel in een grillpan (schuin rechts) en laat kort grillen.



## STAP 05

Geef de stukken vis een kwart draai in de andere richting (schuin links). Kruid dan pas de vis met peper en zout.



**LEKKER  
AFGEWERKT**



**CHEF TIP** Serveer naar wens met bv. een kerstomatensalsa.



# FRIJUREN

Frituren is het garen van vis op hoge temperatuur (150 à 180°C) in veel vetstof (olie of rundvet). De panade zorgt ervoor dat het visvlees beschermd wordt en in zijn eigen sappen gaart. De aroma's blijven behouden en je hebt een heerlijk krokant korstje.

Deze kooktechniek is niet echt geschikt voor grote vissen of stukken. Vette vissen geven het beste resultaat want door de hoge temperatuur droogt de buitenkant uit voor de vis vanbinnen gaar is. Dikke stukken kan je best aan beide zijden insnijden om het gaarproces te vergemakkelijken. Voor kleine stukken of visjes is dit niet nodig. Eventueel kan je de vis voor het frituren marineren. Kruid de stukken of visjes en zorg steeds voor een beschermende laag van bloem, panade of beslag.

Als je vissen op hun geheel frituurt met het vel, is bloemen niet nodig: het vel beschermt de vis tegen uitdrogen. Bij platvissen die op zijn geheel gefrituurd worden, kan je eventueel de filets lichtjes losmaken op een kant langs de ruggengraat.

Frituurolie is de beste keuze want die is tegen hogere temperaturen bestand in vergelijking met frituurvet. Als je toch vet neemt, zorg dan dat het goed geklaard is.

Regel de temperatuur tussen 150 en 180°C, in functie van de grootte van de stukken: hoe kleiner de stukken, hoe hoger de temperatuur. Bij een te lage temperatuur dringt het vet in het omhulsel en wordt de bereiding te vet. Zorg dat er steeds voldoende vetstof is want de vis moet kunnen ronddrijven.

Houd eveneens rekening met de hoeveelheid die gelijktijdig gefrituurd wordt. Een te grote massa kan de temperatuur van het vet drastisch omlaag brengen. De vis zuigt zich dan vol met vet en wordt niet op de juiste manier gaar.

Zeef na elk gebruik de frituurpan zodat de bloem of het paneermeel zich niet op de bodem afzet en bij een volgend gebruik verbrandt.

Je kan de vis paneren volgens de volgende methodes:

- à l'anglaise: bloem, losgeslagen eiwit met peper, zout en een scheut olie, paneermeel
- à la française: gekruide melk en bloem
- à l'italienne: frituurbeslag
- tempurabeslag: ijskoud water en bloem
- bloem en losgeslagen eieren (wordt veelvuldig toegepast in Groot-Brittannië)

## VOOR FRITUURBESLAG

Meng 250 g bloem, 200 ml bier, 2 eieren en zout tot een homogene massa. Zeef als er klonters in zitten. Laat het beslag 15 minuten rusten en spatel er 2 opgeslagen eiwitten onder. Het beslag mag niet te vloeibaar zijn want anders gaat het barsten. Als je gemarineerde stukken vis gebruikt, dep deze dan goed droog zodat het beslag goed hecht.

## VOOR TEMPURABESLAG

Meng 200 ml ijskoud water met 1 ei (sommigen gebruiken zelfs enkel het eiwit). Meng er vervolgens 100 g bloem onder. Het deeg mag niet glad zijn en moet zo koud en zo vers mogelijk gebruikt worden. Zo krijgt bloem niet de tijd om het water op te nemen dat tijdens het frituren snel verdampt. Breng een heel dun laagje aan rond kleine stukjes vis en frituur krokant. Het deeg mag niet kleuren en is oneffen gebakken.



## TONGSCHARREEPJES (FISH AND CHIPS)

### BENODIGDHEDEN

4 tongscharren in filets  
4 eetlepels bloem  
3 eiwitten  
100 g paneermeel of gedroogd  
broodkruim 1 scheutje arachideolie  
peper en zout

### STAP 01

Snijd indien nodig de  
zijgraatjes weg.



### STAP 02

Snijd de tongscharfilets in  
lange repen.



### STAP 03

Spoel de tongscharreepjes onder  
koud water en dep goed droog.

### STAP 04

Haal de repen door de bloem  
en klop het overtollige eraf.



## STAP 05

Klop de eiwitten los, kruid met peper en zout en meng er de olie onder.

## STAP 06

Haal de bebloemde tongreepjes door het eiwit en daarna door het paneermeel.



## STAP 07

Bak goudbruin in de friteuse van 180°C. Laat even uitlekken op keukenpapier. Serveer met een saus naar keuze (tartaar, kruidensaus, remoulade, ...)



**LEKKER  
AFGEWERKT**



# MARINEREN

Marineren is het 'garen' van vis met een suiker-zoutmengeling of een zure vloeistof (citroen- of limoensap, azijn, ...) die al dan niet eerst werd opgewarmd. Voor deze bereidingen is het zeer belangrijk dat de vis supervers is. Behandel deze met veel zorg en vermijd een kruisbesmetting met andere voedingsmiddelen. Het doel van het marineren is niet de malsheid te bevorderen, zoals bij vlees, maar de vis meer smaak te geven. De olie houdt het vlees sappig, het zuur houdt het visvlees vast.

## GEMARINEERDE SINT-JAKOBSNOOTJES

### BENODIGDHEDEN

8 coquilles  
verse dille  
1 kleine rode ui  
sap van 1 citroen  
2 el droge witte wijn  
6 el neutrale olie  
fleur de sel  
peper, uit de molen

## STAP 01

Verwijder het corail van de Sint-Jakobsnootjes



## STAP 02

Snijd de coquilles met een scherp mes in dunne plakjes. Leg ze dakpansgewijs op een bord.



## STAP 03

Snipper de dille (2 eetlepels) en rode ui heel fijn (2 eetlepels). Meng er het sap van de citroen, de witte wijn en olijfolie door. Breng op smaak met peper en zout.



## STAP 04

Verdeel de marinade over de gesneden coquilles, laat 15 minuten marineren in de koelkast.



## STAP 05

Werk eventueel af met dotjes zure room en microscheutjes. Bestrooi met fleur de sel en een krakje peper.



**LEKKER  
AFGEWERKT**



# POCHEREN

Pocheren is het langzaam garen van vis in een kruidige bouillon, net onder het kookpunt. Het is één van de eenvoudigste, maar niet de gemakkelijkste manier van vis bereiden. Een goed resultaat is afhankelijk van het gelijkmatig en op de juiste manier gaar worden.

Het koken van vis is absoluut uit den boze: vis bevat geen bindweefsel, waardoor hij bij het koken helemaal uit elkaar zou vallen en uitdrogen. De eiwitten gaan uitvlokken en geven een witte schuimlaag, die zich met het kookwater mengt of zich op de vis vastzet.

De 2 belangrijkste methoden van pocheren zijn:

## IN GEZOUTEN WATER:

Meestal voor kleine vissoorten en klein versneden stukken die je opzet in koud gezouten water (15 g zeezout per liter). Als je gedroogde of verse algen gebruikt, kan je de hoeveelheid zout verminderen.

## 'AU BLEU'

Speciale manier van pocheren voor vissen met een slijmlaag (enkel voor forel, karper en snoek). Gebruik hiervoor dezelfde bouillon als voor de kleine vissen maar aangevuld met 100 ml witte wijnazijn van goede kwaliteit.

Belangrijk:

- De vis moet leven.
- Raak de vis tijdens het schoonmaken zo weinig mogelijk aan zodat slijm op de huid niet zou beschadigd worden.

- Ontschub de vis niet.
- Laat de kieuwen erin tot na de bereiding.
- De blauwe kleur ontstaat door de inwerking van de azijn op het slijm.
- Overgiet grote vissen met kokende azijn (dezelfde hoeveelheid die nodig is voor de court-bouillon). Giet er vervolgens de lauwe court-bouillon op: als de vloeistof te warm is, scheurt de vis.
- Leg kleine forellen in kokende court-bouillon. Dood de vis op het allerlaatste moment en kuis snel.
- Deze bereiding kan zowel koud als warm gegeten worden.

## 'A LA NAGE'

Visfilets pocheer je best niet in een bouillon, want dan drogen ze uit. Maar als je de vis met de bouillon en de groenten serveert, kan je hierop een uitzondering maken: gebruik hiervoor een pittige visfumet (zie blz 37) en snijd de groenten in een vorm naar keuze. Stoof de groenten eventueel eerst wat aan in vetstof en bevochtig vervolgens met de visfumet of kook ze reeds beetgaar in de visfumet. Voeg de vis-filets toe, laat kort pocheren en serveer onmiddellijk.

## POCHEREN VAN ROGVLEUGEL IN COURTBOUILLON

### BENODIGDHEDEN

rogvleugel  
gesneden prei, ui, selder en wortel  
2 laurierblaadjes  
enkele takjes tijm  
peper en zout  
witte wijn  
water



## STAP 01

Fruit de gesneden groenten kort aan in wat boter. Voeg de laurier en tijm toe. Kruid met peper en zout.



## STAP 02

Blus met de witte wijn en het water. Breng aan de kook. Laat daarna 15 minuten tegen de kook aan trekken.



## STAP 03

Laat de rog in de bouillon glijden, laat op een zacht vuurtje pocheren gedurende 8-10 minuten, naar gelang de dikte van de rog.



## STAP 04

Haal voorzichtig uit de kookpot, overgiet met enkele druppels olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



**LEKKER  
AFGEWERKT**



 **CHEF TIP** Je kan de rog ook bakken in geklaarde boter met kappertjes of serveren in een witte wijnsaus.



# SMOREN

Smoren is het garen van vis in de oven met een weinig vloeistof en vet. Kleine vissen zoals zeetong of visfilets tot 400 g zijn ideaal voor deze bereiding.

Wrijf de ovenschotel in met boter en kruid. Schik vervolgens de vis in de schotel en kruid. Bevochtig de vis tot op halve hoogte met visfumet, witte of rode wijn, champignonvocht, citroensap of champagne. Leg boterpapier of ingevette aluminiumfolie over de vis zodat de damp niet ontsnapt en de vis sappig blijft. Dit maakt eveneens de gaartijd in de oven korter. Vooraf een sjalot aanstoven in boter geeft de bereiding een vollere smaak. Als je alcohol toevoegt, is het raadzaam om deze eerst in te koken voor je de visfumet toevoegt, zodat de smaak van de saus er niet door wordt overheerst. Laat het vocht nadien nog goed inkoken want anders wordt de saus waterig en flauw.

Grote vissen en stukken worden meestal onder een deksel gegaard. Vaak worden er nog groenten onder de vis gelegd. Bevochtig de vis tot driekwart van de hoogte, afhankelijk van de gaartijd, met witte wijn en visfumet. Giet regelmatig wat van het kookvocht over de vis en neem het deksel weg om de bereiding te glaceren als deze bijna gaar is. Een andere naam voor deze bereiding is braiseren.

Bij het smoren wordt er weinig vloeistof en vet gebruikt en de temperatuur gaat niet hoger dan 100°C. Het verschil met stomen is

dat de vloeistof en de ontstane damp hitte overdragen en de vis gaar smoren.

Na het smoren krijgt je een smaakvol, kruidig stoofvocht dat een ideale basis is voor een saus die je na het zeven (en eventueel ontvetten) kan opwerken met boter of met room laten inkoken.

Smoren is tevens heel gezond:

- De gaartijd is kort waardoor vitamines en mineralen behouden blijven.
- Het kookvocht wordt gebruikt voor de saus en de vitamines en mineralen die eventueel in water oplossen, gaan niet, verloren.

De beste kooktechniek die je kan toepassen in de microgolfoven is smoren en braiseren. Door de korte bereidingstijd blijven de belangrijkste voedingsstoffen en aroma's bewaard. Zelfs een magere vis blijft, met enige voorzichtigheid, sappig. Zorg ervoor dat de filets of moten van gelijke grootte zijn. Leg ongelijke stukken zo op elkaar dat ze allemaal dezelfde dikte hebben. In hele vissen maak je insnijdingen voor een gelijkmatige garing.

Raadpleeg de handleiding van uw apparaat voor de bereiding van vis.

## SMOREN VAN SCHELVIS

### BENODIGDHEDEN

fijn gesneden groenten (prei, selder, wortel, ui)  
witte wijn  
visbouillon  
boter  
peper en zout  
schelvismoot  
bakpapier



## STAP 01

Fruit de gesneden groenten kort aan in wat boter.



## STAP 02

Leg de gesneden groenten in een ovenschotel.



## STAP 03

Leg de schelvismoot op de gestoofde groenten. Giet er de witte wijn en visbouillon bij tot de vis 3/4 onder staat.



## STAP 04

Dek af met het bakpapier en zet gedurende 10-12 minuten in een voorverwarmde oven van 175°C.



## STAP 05

Haal uit de oven. Serveer met de groenten en eventueel wat kort gebakken zeekraal.



**LEKKER  
AFGEWERKT**



**CHEF TIP** Met de bouillon kan je een lekkere saus maken indien gewenst.



# STOVEN

Stoven is het garen van vis met groenten of kruiden en een vloeistof in een pan of in de oven. Het is eigenlijk een combinatie van bakken en smoren en geschikt voor grote hele vissen of grote stukken.

Als je kleinere stukken wenst te stoven, kies je best voor een stevige vissoort zoals paling. Bij deze bereiding versnijdt je eerst de vis die, je na het kruiden bakt in boter of olie. Ontvet de vis en bevochtigt witte wijn of visfumet.

Voeg halfgare of rauwe groenten of kruiden toe en laat alles verder garen onder deksel op het vuur of in de oven. Het stoofvocht kan je nadien afwerken met boter, room of liaison (mengsel van room en eierdooiers).

## HONDSHAAI STOVEN

### BENODIGDHEDEN

hondshaai, in moten  
½ venkel, in repen  
½ ui gesnipperd  
boter  
dille  
peper en zout  
witte wijn  
visbouillon  
room



## STAP 01

Fruit eerst de gesnipperde ui aan in wat boter tot hij glazig gebakken is. Voeg de hondshaai toe en bak rondom rond aan.



## STAP 02

Voeg de gesneden venkel toe en roerbak kort. Blus met de witte wijn en visbouillon, kruid met peper en zout. Laat onder deksel garen gedurende 15-20 minuten, of tot de hondshaai mooi loskomt van de graat.



## STAP 03

Haal de hondshaai en meeste groentjes uit de bouillon.



## STAP 04

Voeg de dille en room toe aan de bouillon en bind de saus met sausbinder (boter + bloem of instant). Breng verder op smaak met peper en zout.



## STAP 05

Voeg de hondshaai terug toe aan de saus.

## STAP 06

Serveer de stoofpot met een takje dille. Lekker met gekookte aardappelen of brood.



**LEKKER  
AFGEWERKT**



# STOMEN

## PLADIJS IN PAPILLOT

### BENODIGDHEDEN

2 pladijsfilets  
½ tomaat  
3 el courgette-blokjes  
1 el gesnipperde rode ui  
1 el gehakte bieslook  
peper en zout  
scheutje witte wijn  
scheutje visbouillon  
bakpapier  
keukentouw



### STAP 01

Leg de tomatenblokjes, courgette, gesnipperde rode ui en bieslook in het midden van het bakpapier.



### STAP 02

Leg er de paldijsfilets op. Kruid met peper en zout.



## STAP 03

Vouw het bakpapier dicht. Bind 1 zijkant dicht met keukentouw.



## STAP 04

Giet de wijn en visbouillon door de andere opening in de papillot.



## STAP 05

Bind ook dit dicht met keukentouw.



## STAP 06

Leg op een ovenplaat en zet in een voorverwarnde oven van 175°C gedurende 10-12 minuten.



**LEKKER  
AFGEWERKT**



**CHEF TIP** Lekker met aardappel in de schil of gebakken aardappelen, salade.

