

**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.

