

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.

