

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 rondrijven.

Houd eveneens rekening met de hoeveelheid die gelijktijd 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**

