

• FOOLPROOF •
• VIS •

60 VEELZIJDIGE VISRECEPTEN
DIE NIET KUNNEN MISLUKKEN

LIBBY SILBERMANN

FOTOGRAFIE DOOR
RITA PLATTS



INHOUD

Becht 2022

© 2022 Libby Silbermann
Oorspronkelijke titel: *Foolproof Fish*
Oorspronkelijke uitgever: Quadrille, een imprint
van Hardie Grant Publishing, Londen

Vormgeving: © Quadrille 2022
Fotografie: © Rita Platts

Voor het Nederlandse taalgebied:
© 2022 Uitgeverij Becht, Haarlem
(e-mail: info@gottmer.nl)
Uitgeverij Becht maakt deel uit van de
Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Linda Beukers
Zetwerk: -Lein, redactie & vormgeving, Amersfoort

ISBN 978 90 230 1688 5
NUR 440

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding	6
Duurzaam & seizoensgebonden	8
Koop- & invriestips	9
Vis schoonmaken & voorbereiden	10
Schaal- en schelpdieren schoonmaken & voorbereiden	11
Vis, schaal- en schelpdieren bereiden	12
Brunch & lichte hapjes	14
Snel & makkelijk	56
Iets speciaals	94
Register	140
Dankwoord	144

INLEIDING

In dit boek vind je 60 foolproof-recepten voor het bereiden van vis, schaal- en schelpdieren. Deze heerlijke recepten kun je makkelijk en zonder stress bereiden, zodat je er telkens op terug kunt vallen. Op het kopen en eten van vis is de laatste jaren wel wat meer kritiek gekomen, maar met verstandige keuzes kun je vis eten zoals veel mensen vlees eten: zie het als een traktatie in plaats van iets dat je elke dag moet eten. Koop je vis van duurzame leveranciers.

Veel mensen vinden het lastig om vis, schaal- of schelpdieren te bereiden. Kook of bak ik ze niet te lang? Hoe fileer ik een vis? Hoe weet ik zeker dat ik niet ziek word van schaaldieren?! Je hoeft je echter geen zorgen te maken, want de bereiding van vis, schaal- en schelpdieren is lang niet zo ingewikkeld als je denkt en het aanbod is enorm veelzijdig. Vis is ideaal om op tafel te zetten als je vrienden over de vloer krijgt, maar ook als doordeweekse maaltijd.

Dit boek is verdeeld in drie hoofdstukken. In **Brunch & lichte hapjes** vind je recepten voor een laat ontbijt, een lichte lunch of snacks.

Denk bijvoorbeeld aan een snelle makreelpaté, tonijn-poké bowl en gyoza's met varkensvlees-garnalenvulling. Mijn **Snel & makkelijk**-recepten doen de hoofdstuknaam eer aan en zijn ideaal voor lunches en doordeweekse avondmaaltijden. Hier vind je recepten als gele garnallaksasoep, kedgeree met currykruiden en kruidige kabeljauw-goujons. Het laatste hoofdstuk, **Iets speciaals**, staat vol met recepten die een iets langere bereidingstijd nodig hebben en speciale ingrediënten bevatten. Het gaat om recepten als mijn ultieme vistaco's, Spaanse paella en spaghetti vongole: prachtige blikvangers variërend van stijlvolle voorgerechten en memorabele diners voor twee tot feestmaaltijden voor grote gezelschappen.

Ik hoop dat je net zo veel plezier beleeft met de gerechten uit dit boek als ik heb gedaan met het samenstellen ervan. Vis, schaal- en schelpdieren zijn delicatessen die met respect behandeld dienen te worden en die het waard zijn om te worden gevierd.

Veel plezier met koken!

Libby



VIS SCHOONMAKEN & VOORBEREIDEN

Het strippen van een hele vis lijkt in het begin moeilijk, maar met deze handige, efficiënte stappen hoeft dat helemaal niet zo te zijn. Als je vis koopt bij een vishandelaar, kun je ook vragen of hij het voor je wil doen.

De vis **ontschubben** is gewoon het wegschrappen van de taaie lossere schubben van de huid van de vis. Hier zijn geen technische skills voor nodig; het vereist alleen wat handenarbeid. Je kunt er een speciale visontschubber voor aanschaffen, maar een goed keukenmes voldoet ook. Pak de vis bij de staart en schraap van de staart naar de kop toe de schubben weg, tegen de richting in. Draai de vis dan om en doe de andere kant. Doe dit klusje het liefst in de gootsteen, zodat je de schubben meteen kunt wegspoelen. Ga na het ontschubben met je vingers langs de huid, die moet nu glad aanvoelen.

Kaken of het verwijderen van de ingewanden van de vis is eigenlijk de taak van de vishandelaar, maar je kunt het ook zelf doen, bijvoorbeeld bij een zelf gevangen vis. Druk je handpalm

op de zijkant van de vis en snijd met een mes de buik open, in de richting van de kop. Haal alle ingewanden eruit en spoel de vis af onder de kraan om eventueel bloed te verwijderen. Je hebt nu alleen het karkas, de graten en filets over. Kaken is ook essentieel als je de vis wilt fileren. Je moet het zo snel mogelijk doen na een eventuele eigen vangst.

Het **fileren** van een vis is eigenlijk verrassend eenvoudig, maar ook hier geldt: als je bang bent om de vis te ruïneren, kun je het best je vishandelaar vragen om de vis voor je te fileren. Houd de vis vast bij de kop en verwijder met een schaar de kleine vin bij de kop. Maak achter de kop een snede van 45 graden tot op de ruggengraat. Snijd met een klein, scherp mes langs de ruggengraat waardoor je het vlees van de graat verwijdert. Blijf zo dicht mogelijk bij de ruggengraat om zo min mogelijk vlees te verliezen. Snijd de staart af en verwijder de filet. Doe nu de andere kant zodat je twee losse filets hebt.

SCHAAL- EN SCHELPDIEREN SCHOONMAKEN & VOORBEREIDEN

Mosselen & venusschelpen

Het prepareren van mosselen en venusschelpen is heel eenvoudig. Let op dat ze levend zijn voordat je ze kookt. Dat betekent dat ze vers zijn en veilig om te eten. De schelpen moeten dicht zijn. Schelpen die een beetje geopend zijn, moeten na een tikje, of zachtjes drukken, dichtgaan. Zo niet, gooi ze dan weg. Dit geldt ook voor beschadigde schelpen. Je hoeft ze vervolgens alleen nog af te spoelen, schoon te schrobben en te 'ontbaarden'. Doe dit vlak voordat je ze kookt, want mosselen blijven niet lang in leven nadat je dit gedaan hebt.

- Spoel de mosselen af onder koud water en gebruik een zacht borsteltje om de schelpen te ontdoen van zeewier. Sommige mosselen hebben een 'pukkel' of ander soort schelpje op de buitenkant zitten. Schraap dit met een mesje eraf. Als je het eraan laat zitten, kan het tijdens het koken eraf vallen en dan zit je met gruis in je gekookte mosselen – en dat wil je niet.

- Verwijder de baarden van de mosselen. Trek de zeewierachtige draden eraf. Het kost soms wat kracht, maar je voelt het als de baard loslaat.

- Kijk nog een keer of er open mosselen tussen zitten die niet dichtgaan. Verwijder deze.

- Wanneer de mosselen gekookt zijn, gooi je ongeopende exemplaren weg.

- Maak venusschelpen op dezelfde manier schoon als mosselen, door de schelpen af te spoelen en te schrobben; ze hoeven niet ontbaard te worden. Laat ze 20 minuten in koud water weken met wat zout, zodat ze

(even) opengaan. Hierdoor 'spugen' ze het zand uit dat in de schelp zit. Als je dat niet doet, gebeurt dit als je ze gaat koken – en dat is natuurlijk zonde van je gerecht.

(Grote) garnalen

- Verwijder de kop van de garnaal bij de aanhechting aan het lichaam.

- Verwijder voorzichtig de schaal door deze van het vlees af te pellen. Houd de garnaal heel.

- Langs de rug van de garnaal loopt het darmkanaal: een zwarte lijn. Maak met een mes een kleine inkeping langs de rug en verwijder het.

- Je kunt de staarten weggooien of laten zitten voor het opdienen. Ze kunnen aan de kant gelegd worden tijdens het eten van de bereide garnalen.

- Je kunt bij hele garnalen ook het darmkanaal verwijderen als je ze ongepeld wilt opdienen. Buig de garnaal tussen kop en lijf en gebruik een klein mes of cocktailprikker om het darmkanaal los te maken en te verwijderen.

Coquilles

Kies net als bij mosselen en venusschelpen voor levende schelpdieren als je ze in de schelp wilt serveren. De schelpen moeten gesloten zijn of dichtgaan na een tikje of zachtjes drukken. Verwijder de schelpen die open blijven of beschadigd zijn. Je kunt ook je vishandelaar vragen om de schelpdieren uit de schelpen te verwijderen.

PITTIGE ZALM- BURGERS MET SRIRACHAMAYO & PICKLES

1 el sriracha
100 g mayonaise
2 el plantaardige olie

Voor de zalmburgers

4 zalmfilets, zonder huid
handje koriander, gehakt
2 tenen knoflook, geperst
2 lente-uitjes, in dunne ringen
handje bieslook, gehakt
1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd,
fijngesneden
1 tl vissaus

Voor de pickles

25 ml rijstazijn
½ tl basterdsuiker
½ tl zout
½ komkommer, in linten
2 grote wortels, in linten

Opdiene met

1 kropje babyromainesla, blaadjes
losgetrokken
4 briochebolletjes

Deze superlekkere burgers zullen bij iedereen in de smaak vallen – ook lekker voor je volgende barbecue. De frizure gepickelde groenten, pittige srirachamayo en zachte briochebolletjes maken het helemaal af.

Doe alle ingrediënten voor de burgers in een keukenmachine en druk steeds kort de pulseknop in tot het mengsel op grof gehakt lijkt. Verdeel het zalmengsel in vier gelijke delen en vorm er burgers van. Leg ze op een schaal of bord en zet ze 15 minuten in de koelkast om op te stijven.

Maak intussen de gepickelde groenten klaar: roer de rijstazijn, suiker en het zout in een middelgrote kom door elkaar; voeg de komkommer en wortels toe en schep om tot de groenten goed bedekt zijn. Zet apart.

Roer de sriracha en mayonaise in een kommetje door elkaar.

Je kunt nu beginnen met het bakken van de zalmburgers. Verhit de plantaardige olie in een middelgrote koekenpan met antiaanbaklaag op matig vuur. Voeg de burgers toe en bak ze 2-3 minuten aan elke kant (misschien moet je dit in delen doen, afhankelijk van de grootte van de pan). Snijd ondertussen de briochebroodjes doormidden en rooster ze lichtjes.

Stel de burgers samen: verdeel een flinke lepel srirachamayo over de bovenste en onderste helft van een geroosterd briochebroodje. Beleg de onderste helft met een paar blaadjes sla, een burger en wat gepickelde groenten. Druk de bovenste helft van het broodje er stevig op. Herhaal dit nog drie keer en dien op.



4 personen
–
Prep 30 min.
+ koelen
–
Bak 5-6 min.

POKÉBOWL MET TONIJN & MISODRESSING

200 g gekookte jasmijn- of
zilvervliesrijst
2 tl rijstazijn
200 g tonijn (sashimi-kwaliteit)
½ mango, in blokjes van 1 cm
100 g verse edamamebonen (of uit
de diepvries en ontdooid)
½ avocado, in dunne plakken
4 radijsjes, in dunne plakjes
zwart en wit sesamzaad, als garnering

Voor de pickles

50 ml rijstazijn
½ tl zout
½ tl basterdsuiker
versgemalen zwarte peper
½ komkommer, in linten
1 wortel, in luciferreepjes

Voor de misodressing

2 el rijstazijn
1 el witte miso
1 tl sesamololie
1 tl sojasaus
1 tl vloeibare honing

Deze gezonde foodhype komt overgewaaid uit
Hawaiï. Het woord poké betekent letterlijk ‘in stukjes
snijden’. De basis voor elke poké bowl is verse rauwe
vis, een portie rijst en verschillende toppings naar
keuze. Mix en match de toppings. Voeg vooral
toe wat je lekker vindt. Maar wat je ook doet:
de umamirijke misodressing is een must.

Maak eerst de gepickelde groenten klaar: meng de rijstazijn,
het zout, de suiker en een flinke draai versgemalen zwarte
peper in een kom. Roer net zolang tot het zout en de
peper zijn opgelost. Voeg dan de komkommer en wortel
toe en schep om tot de groenten goed bedekt zijn. Zet
20-30 minuten in de koelkast en ga intussen aan de slag met
de rest van de ingrediënten.

Doe de rijst in een kom en roer deze los met een vork. Voeg
de rijstazijn toe, meng goed en zet apart.

Roer in een kommetje alle ingrediënten voor de misodressing
door elkaar en zet apart.

Snijd de tonijn voorzichtig in blokjes van 1 centimeter. Doe ze
in een kom en meng ze met 1 theelepel misodressing.

Stel je pokébowls samen: verdeel de rijst over twee diepe
ronde kommen. Deel de bovenkant vervolgens op in
vlakken en voeg de verschillende toppings toe: de tonijn,
mango, edamame, avocado, radijs en gepickelde groenten.
Sprenkel de rest van de misodressing erover, bestrooi met de
sesamzaadjes en dien op.



2 personen

Prep 15 min.
+ koelen



TIJGER- GARNALEN MET WATERMELOEN, AVOCADO & HALLOUMI

- 4 lente-uitjes
- 250 g halloumi, in plakken
- 1 el sesamololie, plus extra voor het invetten
- 200 g rauwe, gepelde tijgergarnalen met staart
- 1 watermeloen (ca. 700 g), in kleine partjes
- 1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd, fijngesneden
- handje munt, alleen de blaadjes
- 100 g geroosterde cashewnoten, gehakt
- 1 el geroosterd sesamzaad
- 2 avocado's, in dunne plakken

Voor de limoendressing

- geraspte schil en sap van 1 biologische limoen
- 2 el sesamololie
- 1 el sojasaus
- ½ tl vissaus
- 1 tl vloeibare honing
- 1 el koriander, fijngehakt

Deze salade is verfrissend, licht en lekker pittig. De smaken van de watermeloen, garnalen en halloumi vormen een verrassende combinatie en gaan supergoed samen. Kortom, een ideale salade die perfect is voor een warme zomerdag in de tuin.

Klop de ingrediënten voor de limoendressing in een kleine kom door elkaar.

Snijd de lente-uitjes in de lengte in dunne reepjes en leg ze in een kommetje of glas met ijswater – zo gaan ze krullen en ontstaan er mooie decoratieve spiralen.

Verhit een grillpan op middelhoog vuur en bestrijk beide kanten van de plakjes halloumi met wat sesamololie. Bak als de pan heet is de halloumi 3 minuten aan elke kant, zodat er mooie grillstrepen ontstaan.

Verhit 1 eetlepel sesamololie in een koekenpan. Voeg de garnalen toe en bak ze al omscheppend 2-3 minuten tot ze gaar zijn. Haal ze uit de pan en zet apart.

Neem een grote slakom en voeg de watermeloenpartjes, rode chilipeper, muntblaadjes, cashewnoten, sesamzaadjes en lente-uienkrullen toe. Giet de helft van de dressing erover en schep alles goed om. Leg de avocadoplakjes, garnalen en halloumi erbovenop, sprenkel de rest van de dressing erover en dien op.

4 personen
–
Prep 15 min.
–
Bak 10 min.



GEBAKKEN MAKREEL MET ROMESCO & GEROOSTERDE GROENTEN

1 flespompoe, in halve maantjes van circa 2 cm dik
1 rode ui, in partjes
1 el olijfolie, plus extra voor eroverheen
½ tl venkelzaad
100 g bimi of paarse broccoli
4 makreelfilets, met huid
50 g cavolo nero (palmkool), taaie nerven en steeltjes verwijderd, bladeren in stukjes gescheurd
50 g amandelschaafsel, geroosterd zeezout en versgemalen zwarte peper

Voor de romesco

50 g geblancheerde amandelen, geroosterd
50 g walnoten, geroosterd
200 g geroosterde rode paprika's uit een potje, uitgelekt
1 teen knoflook, geperst
¼ tl gerookte-paprikapoeder
¼ tl chilivlokken
1 tl sherryazijn
4 el extra vergine olijfolie

Vette makreel, romesco en pompoe passen supergoed bij elkaar en vormen samen een indrukwekkende doordeweekse maaltijd, die je ook nog eens heel makkelijk en snel kunt bereiden. Romesco is een saus die traditioneel wordt gemaakt van tomaten en afkomstig is uit Catalonië. Deze versie met geroosterde rode paprika's, noten en chilipeper is lekker pittig en smaakvol.

Verwarm de oven voor tot 200 °C (heteluchtoven 180 °C).

Maak eerst de romesco klaar: doe alle ingrediënten in een keukenmachine en pureer tot een grove pasta. Proef en voeg eventueel nog wat zout en peper toe. Zet apart.

Leg de pompoe en rode ui in een braadslede of ovenschaal en sprenkel de olijfolie eroverheen. Voeg flink wat zout en peper toe en strooi de venkelzaadjes erover. Rooster de groenten 15 minuten in het midden van de oven. Voeg dan de bimi toe en zet nog 10 minuten in de oven tot alle groenten zacht zijn.

Bak intussen de makreelfilets. Verhit een koekenpan op matig vuur en wrijf beide kanten van de filets in met olijfolie en zout en peper. Voeg als de pan heet is de filets toe, met de huidkant naar beneden, en bak 3-4 minuten tot de huid lekker knapperig is. Draai de filets om en bak nog 1 minuut met de vleeskant naar beneden. Haal de vis uit de pan en voeg de cavolo nero toe. Bak deze 30 seconden, voeg een scheutje water toe en kook tot de bladeren net geslonken zijn. Haal van het vuur en voeg toe aan de geroosterde groenten.

Schep op elk bord een bedje van geroosterde groenten en leg er een makreelfilet naast. Strooi de geroosterde amandelschilfers erover en dien op met een flinke lepel romesco.

4 personen
–
Prep 10 min.
–
Bak 30 min.

EENVOUDIGE COQUILLES IN ZHUGBOTER

1 tl karwijzaad
½ tl komijnzaad
handje koriander, fijngehakt
2 groene chilipepers, zaadjes
verwijderd, fijngehakt
2 el olijfolie
2 tenen knoflook, geperst
geraspte schil van ½ citroen
100 g boter, op kamertemperatuur
6 grote coquilles, schoongemaakt en
schelpen bewaard

Opdienen met
1 citroen, in partjes
zuurdesembrood

Zhug is een pittige saus uit Jemen op basis van groene peper, koriander, peterselie, knoflook, olijfolie en andere smaakmakers. Deze zhugboter is weliswaar iets milder, maar bevat al diezelfde smaken. Klop de boter op met de specerijen, verdeel hem over de coquilles en zet ze onder de grill – het kan bijna niet eenvoudiger. Toch is dit een van de smaakvolste manieren om coquilles te serveren.

Maak eerst de zhugboter: rooster de karwij- en komijnzaadjes in een kleine droge koekenpan tot ze een geroosterde geur verspreiden en beginnen te poffen. Haal ze uit de pan en maal ze fijn met een stamper en vijzel.

Doe de gemalen specerijen samen met de koriander, chilipeper, olijfolie, knoflook en citroenschil in een keukenmachine en pureer alles tot een pasta. Doe de pasta in een kleine kom en klop de zachte boter erdoor.

Verwarm de grill tot middelhoog. Leg de coquilles in hun schelp op een met bakpapier beklede bakplaat en voeg aan elke schelp een flinke theelepel zhugboter toe. Zet de coquilles 5 minuten onder de grill tot ze mooi gekleurd zijn en de boter helemaal is gesmolten en lichtjes begint te borrelen.

Dien meteen op met partjes citroen om erover uit te knijpen en wat brood om de boter mee op te deppen.

Voorgerecht
voor 6 personen
–
Prep 10 min.
–
Bak 5 min.





ZOETE ROKERIGE TAJINE VAN VIS & ZEEVRUCHTEN

Deze tajine zit vol vis, zeevruchten, specerijen en tomaten: een bijzondere maaltijd om je vrienden mee te verrassen. Als je er couscous, muntyoghurt en platbrood bij geeft, kun je er een groot gezelschap blij mee maken.

2 el olijfolie
2 uien, fijngesneden
3 tenen knoflook, geperst
1 tl gemalen komijn
1 tl gemalen koriander
1 tl gerookte-paprikapoeder
1 tl ras el hanout
1 el tomatenpuree
500 ml visbouillon
100 g kerstomaten
70 g ontpitte groene olijven, gehalveerd
500 g witvisfilet, in stukjes (kabeljauw, heilbot of schelvis passen hier goed bij)
150 g schoongemaakte pijlinktvis, in ringen van 1 cm en tentakels heel gelaten
200 g rauwe, gepelde tijgergarnalen
handvol koriander, grof gehakt, plus extra als garnering
zeezout en versgemalen zwarte peper

Voor de couscous

200 g couscous
2 el olijfolie
200 ml groentebouillon

Voor de muntyoghurt

150 g yoghurt
handvol munt, gehakt, plus extra als garnering
1 el olijfolie

Opdienen met

warm platbrood
knapperige groene salade

Verhit de olijfolie in een grote braadpan met zware bodem op matig vuur. Voeg als de olie heet is de ui met een snufje zout toe en bak al omscheppend 5 minuten tot de ui zacht is. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut. Roer dan de specerijen door het ui-knoflookmengsel en bak alles nog circa 1 minuut tot ze beginnen te geuren. Voeg vervolgens de tomatenpuree, visbouillon, kerstomaten en groene olijven toe. Breng het geheel aan de kook en laat 30 minuten sudderen tot de saus is ingedikt.

Maak intussen de couscous klaar: doe de couscous samen met de olijfolie en wat zout en peper in een grote kom. Giet de hete groentebouillon erover en leg, zonder te roeren, een schone theedoek over de kom. Laat de couscous 10 minuten wellen.

Meng in een kleine kom de yoghurt, munt, olijfolie en wat zout en peper. Zet apart.

Terug naar de tajine: je kunt nu de vis, inktvisringen en garnalen toevoegen. Warm ze 3 minuten mee tot ze gaar zijn. Neem de pan van het vuur en strooi de koriander erover. Check de couscous: hij moet heerlijk zacht zijn als je hem met een vork losroert.

Garneer de tajine met wat blaadjes koriander en munt. Dien op met de couscous en muntyoghurt en geef er verwarmde platbroden en een groene salade bij, als frisse tegenhanger van de rokerige tajine.

4 personen
-
Prep 15 min.
-
Kook 45 min.

GEVULDE PIJLINKTVIS OP SPAANSE WIJZE

2 el olijfolie
1 ui, fijngesneden
4 tenen knoflook, geperst
50 g chorizo, in blokjes
½ tl venkelzaad
50 g ontpitte groene olijven, fijngehakt
1 tl kappertjes, afgespoeld en uitgelekt
1 el tomatenpuree
15 g bladpeterselie, fijngehakt, plus
extra als garnering
120 g basmatirijst
300 ml groentebouillon
4 middelgrote schoongemaakte
pijlinktvissen
zeezout en versgemalen zwarte peper

Voor de tomatensaus

1 el olijfolie
2 tenen knoflook, geperst
100 ml droge sherry
690 g gezeefde tomaten (passata)

Opdienen met

warm knapperig brood

Deze pijlinktvissen gevuld met een heerlijke rijst-vulling en gebakken in een rijke tomatensaus zijn gewoonweg superlekker. Een bijzonder goede keuze voor een etentje, als je het mij vraagt... Vraag of de visboer de inktvissen voor je kan schoonmaken.

Verwarm de oven voor tot 200 °C (heteluchtoven 180 °C).

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan. Voeg als de olie heet is de ui en een snufje zout toe en bak al omscheppend circa 5 minuten tot hij zacht en doorschijnend is. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut. Voeg dan de chorizo en venkelzaadjes toe en bak al omscheppend 2-3 minuten tot de chorizo knapperig is. Roer dan de olijven, kappertjes, tomatenpuree, peterselie, basmatirijst en groentebouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat 12-15 minuten zachtjes koken tot de rijst gaar is maar nog wel een bite heeft. Voeg naar smaak nog wat zout en peper toe.

Maak de saus in een aparte pan klaar. Verhit hierin de olijfolie op matig vuur. Voeg als de olie heet is de knoflookteentjes toe en bak ze in een minuutje licht goudbruin. Roer vervolgens de sherry en gezeefde tomaten erdoor en laat het mengsel 5 minuten sudderen en iets indikken. Breng de saus goed op smaak met zout en peper.

Vul de inktvissen een voor een voorzichtig met het rijst-mengsel. Leg ze naast elkaar in een ovenschaal, overgiet ze met de saus en bak 20 minuten in de oven.

Garneer de gevulde inktvissen met wat gehakte peterselie en dien ze op met warm knapperig brood om de saus mee op te deppen.



4 personen
-
Prep 20 min.
-
Bak 50 min.



VISTACO'S MET CHIPOTLE- YOGHURT & SALSA

4 witvisfilets, met huid (zoals kabeljauw of schelvis)
100 ml olijfolie, plus extra voor het bakken
2 el appelciderazijn
sap van 1 sinaasappel
½ rodekool, in reepjes
200 g yoghurt
1 tl chipotlepasta
1 avocado, in plakken
sap van 1 limoen
16 kleine maistortilla's
15 g koriander, alleen de blaadjes
zeezout en versgemalen zwarte peper

Voor de marinade

50 ml olijfolie
geraspte schil en sap van 1 biologische limoen
1 tl gemalen komijn
1 tl gerookte-paprikapoeder
¼ tl cayennepeper
½ tl knoflookgranulaat

Voor de salsa

2 maiskolven
scheutje olijfolie
½ mango, in stukjes
2 tomaten, in stukjes
½ rode chilipeper, zaadjes verwijderd, fijngehakt
geraspte schil en sap van 1 biologische limoen
bosje koriander, gehakt

Opdiene met

1 limoen, in schijfjes en partjes

Vistaco's zijn geweldig als sharing dish. Ze zijn makkelijk te maken, maar met alle bijgerechten en toppings voelt het als een feestmaaltijd. Zet alles op een mooi gedekte tafel en laat iedereen zelf zijn eigen gerecht samenstellen. Lekker met verfrissende limoenmargarita's voor een echte Mexicaanse fiësta.

Meng in een kom de ingrediënten voor de marinade met flink wat zout en peper. Voeg de visfilets toe en wentel ze goed door marinade. Zet de kom dan 15 minuten in de koelkast.

Verhit voor de salsa een grillpan op middelhoog vuur. Bestrijf beide maiskolven licht met een beetje olijfolie. Voeg als de pan heet is de maiskolven toe en bak ze, al draaiend, aan alle kanten tot ze verkleuren en mooie grillstreepjes hebben. Haal ze uit de pan en laat afkoelen tot ze hanteerbaar zijn. Meng in een kleine kom de andere ingrediënten voor de salsa. Zet de afgekoelde maiskolven rechtop en schaf de korrels er met een scherp mes af. Schep ze door de salsa en breng op smaak met zout en peper.

Meng in een grote kom de appelciderazijn en het sinaasappelsap. Voeg dan de koolreepjes en een flinke snuf zout toe. Kneed de koolreepjes voorzichtig met je handen; dat maakt ze wat zachter. Zet apart.

Meng de yoghurt met de chipotlepasta, breng op smaak met zout en zet apart. Pers het sap van de limoen uit over de plakken avocado.

Verhit een scheut olijfolie in een grote koekenpan. Bak hierin de gemarineerde vis, eerst met de huid omlaag, circa 2-3 minuten tot de huid knapperig en goudbruin is. Verhit intussen een droge pan op middelhoog vuur. Voeg de tortilla's in delen toe en bak ze 1 minuut aan elke kant. Houd ze warm door ze in een schone theedoek te wikkelen. Als de huid van de vis eenmaal knapperig is, draai je de filets om en bak je ze nog 1 minuut tot de vis gaar is. Leg op een bord en zet apart.

Als alle onderdelen voor je Mexicaanse fiësta klaar zijn, schik je ze op borden en in schalen en kommetjes op een mooi gedekte tafel zodat iedereen zichzelf kan bedienen: warme tortilla's, visfilet, salsa, ingemaakte kool, avocado, chipotle-yoghurt, korianderblaadjes en limoenschijfjes en limoenpartjes om erover uit te knippen.

4 personen
-
Prep 40 min.
+ marineren
-
Bak 5 min.



HELE ZEEBAARS GEBAKKEN IN EEN ZOUTKORST

1 hele zeebaars (ca. 600 g),
schoongemaakt en ontschubd
(je kunt ook red snapper, zalm of
forel gebruiken)

handje peterselie
handje dille
4 takjes tijm
1 citroen, in schijfjes

Voor de zoutkorst

500 g grof zeezout
100 g dille, fijngehakt
3 eiwitten

Opdienen met
nieuwe aardappels
groene salade

Het bakken met zout is een prachtige techniek en ondanks dat het er best heftig uitziet, wordt de vis er niet te zout door. De zoutkorst zorgt er juist voor dat de vis in zijn eigen sappen gaar kan stomen zodat je mals en zacht vlees overhoudt. De zeebaars wordt geserveerd met boterzachte nieuwe aardappels en bladgroenten en wordt hier echt in het zonnetje gezet.

Verwarm de oven voor tot 220 °C (heteluchtoven 180 °C).

Vul de vis met de verse kruiden en citroenschijfjes; leg ook wat schijfjes boven op de vis.

Meng in een grote kom het zout, de dille en eiwitten tot een mengsel dat op nat zand lijkt. Verdeel wat van het zoutmengsel over een met bakpapier beklede bakplaat. Leg de gevulde zeebaars op het zout en omhul de vis met de rest van het zoutmengsel; zorg ervoor dat alleen de kop en staart nog zichtbaar zijn.

Bak de vis 25 minuten (voor een grotere vis 40 minuten) in de oven. Prik met een satéprikker de vis in bij de ruggengraat: als de prikker heet is, is de vis gaar. Haal de vis uit de oven en gebruik een houten lepel of deegroller om de zoutkorst voorzichtig te breken. Verwijder de stukken korst en onthul de malse vis. Fileer hem voor het opdienen en geef er in de boter gestoomde aardappels en een frisse groene salade bij.

2 personen
–
Prep 15 min.
–
Bak 25 min.