

**VIS  
VAN DE  
PLANK**

**BART VAN OLPHEN**

# INHOUD

Vis van de plank	7	<b>Basics</b>	
Bliksoorten	8	Ingelegde groenten	48
Inblikken	12	Mayonaises	62
Koken met blikvis	15	Boters uit blik	104
<b>Visplanken</b>		<b>Evergreens</b>	
Borrel	18	Pizza's	30
Brunch	36	Pasta's	98
Frans	50	Melts	122
Mexicaans	64	Salades	166
Surf & Turf	76		
Mediterraan	86	Dankwoord	172
Budget	106	Register	174
Proteïne	108		
Sandwich	110		
Picknick	128		
Aziatisch	142		
Kerst	154		



# VIS VAN DE PLANK

In dit boek geef ik je inspiratie hoe je een plank met vis uit blik kunt opbouwen. Als basis reizen we naar verschillende landen en regio's, dichtbij en verder weg. Ook heb ik een aantal feestelijke momenten gekozen, van kerst en borrel tot picknick en brunch. Combineer smaken, texturen en kleuren, en zorg dat elke plank een uitbundig gevoel geeft. Aan de slag, dus!

**H**et is een fascinerende beweging, visliefhebbers van alle leeftijden en uit uiteenlopende regio's zweren er inmiddels bij: vis uit blik. Enkele jaren geleden startten bekende foodies met het samenstellen van visplanken; termen als *seacuterie* en *Friday Tinned Fish Date Night* zijn inmiddels niet meer weg te denken op social media, online en in gedrukte media. Winkels met visconserven schieten internationaal als paddenstoelen uit de grond en als je een willekeurig restaurant binnenloopt is de kans groot dat er een blik sardines op het menu staat. Het is simpel: een blikje opentrekken aan tafel, wat brood erbij en je hebt een geweldige appetizer.

Zelf begon ik er ook aan. Want wat is er nou leuker dan een plank samenstellen met allerlei lekkers rondom geconserveerde vis?! Je kunt er oneindig mee variëren en met minimale inspanning geef je een visplank een indrukwekkende look and feel. Kies, mix en match je favoriete visconserven met groenten, smeersels en smaakmakers en je hebt in no time een feestelijke plank op tafel, die veelal nog goed betaalbaar is ook.

Om je op weg te helpen deel ik in dit boek een aantal van mijn favoriete visplanken. Elk hoofdstuk heeft een plank waarop ik mijn favorieten rondom het thema met je deel. Geef er gerust je eigen draai aan en je



# LATKES MET FETA EN ANSJOVIS

Voor 4 personen

## **Ingrediënten**

### **Latkes**

300 g vastkokende  
aardappels, geraspt  
1 middelgrote ui,  
in dunne ringen  
1 ei  
1 el bloem  
zout en peper  
olie, om te bakken

### **Yoghurtsaus**

3 el yoghurt  
80 g feta, fijngehakt  
4 takjes dille, fijngehakt  
1 el zongedroogde  
tomaat, fijngesneden  
zout en peper

### **Topping**

1 blikje ansjovisfilets  
in olijfolie van 45 g,  
uitgelekt  
¼ komkommer, zaad  
verwijderd, geraspt  
2 el pistachenoten,  
fijngehakt  
1 el zongedroogde  
tomaat, grof gesneden  
extra vierge olijfolie  
Maldon-zout

Leg de aardappelrasp en uienringen in een stuk kaasdoek (of schone theedoek). Leg de doek in een bolzeef en laat het mengsel 20 minuten uitlekken. Knijp daarna het overtollige vocht eruit.

Klop in een kom het ei los en voeg dit toe aan het aardappel-uimengsel. Meng nu ook de bloem erdoor. Als het mengsel nog erg nat aanvoelt, voeg je nog wat extra bloem toe. Breng op smaak met zout en peper en vorm er vervolgens vier ronde 'koekjes' van.

Verhit in een koekenpan 2 eetlepels olie op middelhoog vuur. Bak de latkes aan elke kant 3-4 minuten tot ze goudbruin zijn (draai ze voorzichtig om met een spatel, zodat ze niet breken). Schep de latkes uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Maak de saus door de yoghurt te mengen met de feta en de helft van de dille en tomaat. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de saus over de aardappel-uikoekjes en beleg met de ansjovis, geraspte komkommer, pistachenoten en de rest van de dille en tomaat. Druppel er nog wat olijfolie over en bestrooi met Maldon-zout.



# PIZZA'S

In Italiaanse tradities, met name geïnitieerd door de katholieke kerk, wordt het eten van vlees vaak vermeden als een vorm van boetedoening en bezinning. Vis, dat niet als vlees wordt beschouwd, fungeert dan als een geschikt alternatief. Zo is 'Vrijdag Visdag' ontstaan, een sterke culinaire traditie waarbij vis op vrijdag werd verwerkt in eenvoudige en voedzame gerechten.

Pizza was bij uitstek favoriet om de vis op te verwerken. Alle vis-uit-bliksoorten zoals tonijn, zalm, ansjovis of sardines, zijn op meerdere manieren te gebruiken op een pizzabodem. Dit hoofdstuk bevat een aantal klassiekers, maar geef ze vooral je eigen twist.

# BAGEL MET ROOMKAAS EN SARDINES

Afkomstig uit de Joodse keuken van Oost-Europa is dit ronde broodje met een gat erin inmiddels immens populair. Zelf ben ik groot fan van Bagels & Beans, waar voor ontbijt en lunch bagels klassiek worden belegd met zalm. Deze twist met sardines is net zo lekker!

Voor 4 personen

## Ingrediënten

4 sesambagels,  
horizontaal  
gehalveerd  
200 g roomkaas  
1 el citroensap  
60 g zongedroogde  
tomaat, fijngesneden  
4 takjes dille, fijnggehakt  
1 tl chilivlokken  
½ komkommer,  
in dunne linten  
1 el kappertjes  
4 takjes peterselie,  
blaadjes geplukt  
2 blikjes sardines  
in olijfolie van 120 g,  
uitgelekt  
zout en peper

Rooster de bagels in een broodrooster of in de oven totdat ze mooi goudbruin zijn.

Meng ondertussen de roomkaas met het citroensap, de tomaat en dille. Breng verder op smaak met zout en peper.

Verdeel de roomkaas over de binnenkant van de bagels en bestrooi met chilivlokken. Beleg met de komkommer en verdeel de kappertjes erover. Garneer met de peterselie. Beleg de bagels met stukken sardine of serveer deze los op de plank.









# FRANSE PLANK

In Frankrijk weten ze een goed blikje vis wel te appreciëren. Het was immers de Franse regering die in 1795 een geldprijs ter beschikking stelde voor degene die onder leiding van Napoleon Bonaparte geconserveerd voedsel wist te ontwikkelen dat soldaten als rantsoen gemakkelijk bij zich konden dragen. Het was het begin van een lange geschiedenis, dat uiteindelijk leidde tot in pot en blik geconserveerde vis.

Met name langs de kust van Normandië en Bretagne vind je in Frankrijk een cultuur van blikvis. Lokale fabrieken, winkels en merken die een blikje vis als delicatessen weten te behandelen. De lekkerste vis wordt in het seizoen gevangen en met trots ingeblikt. Sardines, kabeljauw, makreel... ze zijn er in talloze varianten. Op de volgende bladzijden vind je recepten waarmee je een ferme plank op tafel zet geïnspireerd op Franse klassiekers. Een goed chanson erbij opgezet en de geuren, smaken en kleuren voeren je rechtstreeks naar *la douce France*.

# KABELJAUWLEVER MET SINAASAPPEL

Voor 4 personen

## Ingrediënten

6 perssinaasappels  
3 el granaatappel-  
melasse  
sap van 1 limoen  
2 tl sesamolie  
2 blikjes kabeljauwlever  
van 115 g, uitgelekt  
1 el granaatappelpitten  
1 tl roze peperkorrels,  
geplet  
Maldon-zout

Trek met een dunschiller twee repen schil van een sinaasappel. Verwijder met een mes eventuele witte resten aan de binnenkant, zodat je puur en alleen het oranje van de schil overhoudt. Rasp een andere sinaasappel en zet opzij. Pers 4 sinaasappels en zeef het sap. Zet in een steelpan het sap en de repen sinaasappelschil op laag vuur en laat tot de helft indampen. Let op: het sap mag niet koken, want dan gaat het bitter smaken. Houd de temperatuur onder de 90 °C. Zet het sap daarna in de koelkast tot het door en door koud is geworden.

Snijd ondertussen van de eerste twee sinaasappels de parten tussen de vliezen uit. Verwarm in een kleine koekenpan op laag vuur de granaatappel-melasse tot hij zacht gaat pruttelen. Voeg de sinaasappelparten toe en bak ze aan elke kant 1 minuut tot ze net een gekaramelliseerd laagje krijgen. Leg de parten opzij.

Haal het sinaasappelsap uit de koelkast en verwijder de repen sinaasappelschil. Meng nu het limoensap erdoor en verdeel het sap over de borden. Druppel de sesamolie bij het sinaasappelsap. Verdeel de stukken kabeljauwlever over de borden en bestrooi met de granaatappelpitten en roze peper. Strooi er tot slot wat zout en de sinaasappelrasp over.





# SPRINGROLLS MET NUAC CHAM

Voor 4 personen

## **Ingrediënten**

8 rijstvellen

### **Vulling**

100 g glasnoedels  
1 pot albacore-tonijn  
in olijfolie, uitgelekt  
2 wortels, in dunne repen  
2 bosuien, in dunne  
ringen  
4 takjes koriander,  
blaadjes geplukt

### **Smashed-**

#### **komkommersalade**

4 kleine komkommers  
2 tenen knoflook, geraspt  
1 el rijstazijn  
1 el sojasaus  
1 tl sesamololie  
1 tl bruine suiker  
1 el crispy chiliolie  
1 el wit sesamzaad  
zout

### **Nuac cham**

sap van 2 limoenen  
4 el vissaus  
1 rode peper, zaadlijsten  
verwijderd, ragfijn  
gesneden  
1 teen knoflook,  
fijngenhakt  
40 g bruine suiker  
1 el rijstazijn  
1 el water

Meng voor de nuac cham alle ingrediënten in een kom en roer tot de suiker is opgelost.

Sla voor de komkommersalade met een deegroller zacht op de komkommer. Snijd de komkommer in de lengte en daarna in kleinere stukken. Meng de komkommer in een kom met 1 theelepel zout om er vocht aan te onttrekken. Laat 15 minuten rusten; giet dan het vocht uit de kom. Bereid in de tussentijd een saus van de geraspte knoflook, rijstazijn, sojasaus, sesamololie, bruine suiker en chiliolie. Meng de saus door de komkommer en garneer met het sesamzaad.

Breng in een pan ruim water met zout aan de kook. Voeg de noedels toe en kook ze beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de noedels af in een zeef en spoel ze af onder koud stromend water zodat ze niet gaan kleven.

Dompel de rijstvellen een voor een 2-3 seconden in warm water zodat ze zacht worden. Verdeel vervolgens de glasnoedels, tonijn, wortel, bosui, komkommer en koriander erover.

Serveer met de nuac cham en komkommersalade.

# KOREAN PANCAKE

Voor 4 personen

## Ingrediënten

2 bosuien  
1 rode peper, in dunne ringen  
1 pot gerookte mosselen in olie van 200 g, uitgelekt  
100 g kimchi  
6 takjes koriander, blaadjes geplukt  
olie, om te bakken

## Saus

1 el sesamololie  
4 el sojasaus  
4 el water  
4 el rijstwijnazijn  
2 el suiker  
1 teen knoflook, ragfijn gesneden  
1 rode peper, zaadlijsten verwijderd, ragfijn gesneden

## Beslag

120 g bloem  
1 el maizena  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl uienpoeder  
120 ml koolzuurhoudend water  
1 ei  
zout

Meng voor de saus alle ingrediënten en klop met een garde of vork tot de suiker is opgelost.

Doe voor het beslag de bloem met de maizena, het knoflookpoeder en uienpoeder in een grote kom. Meng om klontvorming te voorkomen eerst met een garde beetje bij beetje het water door de bloem. Voeg vervolgens al roerend het ei toe tot je een glad beslag hebt en breng op smaak met zout.

Snijd 1 bosui in grove stukken tot wel de diameter van je pan. Snijd de andere bosui in dunne ringen.

Verhit een scheut olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet iets minder dan de helft van het beslag in de pan en druk hierin de grove stukken bosui. Verdeel ook de helft van de rode peper en alle mosselen erover. Schud af en toe met de pan zodat je zeker weet dat je de pannenkoek zo uit de pan kunt laten glijden. Giet nu de rest van het beslag over de bovenkant van de pannenkoek.

Als de onderkant na 3-5 minuten goudbruin is, flip je de pannenkoek en bak je de andere kant nog 2-4 minuten tot deze ook mooi goudbruin is.

Beleg de pannenkoek met de ringen bosui en de rest van de rode peper, kimchi en koriander. Serveer de pannenkoek met de saus.



