

MIRJAM VAN DER RIJST - HAROLD PEREIRA - MARTIEN HOLTZAPPEL



VIS VOOR BEGINNERS

Een kookboek vol lekkers, lekkerbekjes,
tattoos, truien, rolmopsen & recepten

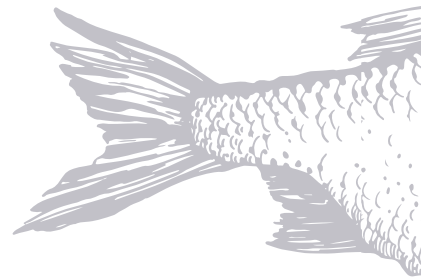
FONTAINE UITGEVERS

INHOUD

Keurmerken	4
Voorwoord	5
Visangst	7
Waarom herken ik verse vis?	9
Hoe maak je een vis schoon?	10-11
Hoe bak en eet ik een (slip)tong?	12-13

RECEPTEN

RAUW	16-35
UIT DE OVEN	36-61
STOMEN/STOVEN	62-77
BAKKEN/ROERBAKKEN	80-97
INGEPAKT	100-113
IN ÉÉN PAN	116-135
UIT BLIK	138-151
GEFRITUURD	156-171
GEROOKT	174-191
GRILL/BBQ	194-211
MEER VIS	212-233
Register	234-237
Danku/literatuur	240



VIS VOOR BEGINNERS

De drempel om zelf vis klaar te maken is blijkbaar nog best hoog. Dat geldt zeker als het om een 'hele' vis gaat. Een visstick kan iedereen wel bakken, maar een scholletje in de pan wordt voor veel mensen al wat lastiger. Ze houden niet van de smaak, worstelen met graten en verafschuwen de geur.

Daarbij is vis heel gezond. En je kunt het op veel manieren bereiden zoals bakken, pocheren, grillen, frituren of er een lekkere ovenschotel van maken.

WAAROM ZOU JE EIGENLIJK EEN HELE VIS KOPEN?

Nou, behalve dat het heerlijk smaakt doe je dat ook omdat een hele vis in verhouding goedkoper is dan moten of losse filets, en je kunt je verzekeren van een supervers product; je kunt meteen aan de ogen, het vel en de kieuwen zien of een vis écht vers is,

Een hele vis is no waste: als je hem schoongemaakt en gefileerd hebt (zie blz. 10-11) kun je de restjes gebruiken om soep van te trekken. Bovendien is een hele vis makkelijk op de barbecue, in de oven of op de grill klaar te maken. En je kunt hem op de huid bakken (die smaakt namelijk ook lekker)

ALS JE ER TOCH TEGEN OPZIET...

Schoonmaken en fileren is al met al best een lastig klusje dus het is geen schande als je aan de visboer vraagt of hij de vis wil schoonmaken en/of fileren. Of je koopt kant-en-klare gefileerde visjes bij de supermarkt en gaat daarmee onze oh-so-easy recepten maken!

En trouwens: die vislucht valt reuze mee: Plaats een schaalje met spiritus in de keuken en de volgende morgen zijn alle geurtjes uit de keuken verdwenen!

Veel succes! Groetjes Harold, Mirjam en Martien





COQUILLES

De smaak is zoetig, je kunt ze rauw eten of even kort bakken/grillen. In de winkel koop je vaak alleen de losse witte 'noot'. Als je ze in de schelp koopt zit ook de 'oranje koraal' (kuit) er nog aan. Die kun je ook eten en heeft zelfs een intensere smaak dan de noot.

Coquilles met avocado

Coquilles zijn ook bekend onder de naam sint-jakobsschelpen. In dit recept worden ze niet gebakken, maar gegaard in limoensap.

4 personen - 30 minuten

sap van 2 limoenen

150 ml olijfolie

1 eetl. gehakte korianderblaadjes

1 eetl. fijngehakte oreganoblaadjes

8 coquilles (uit de schelp)

1 stevige, rijpe avocado

½ rode peper, zaadlijsten verwijderd en fijngehakt

zout

peper

Meng in een kom het limoensap, de olijfolie, de koriander en de oregano. Voeg zout en versgemalen peper toe. Schep voorzichtig de coquilles erdoor. Zet afgedekt 20 minuten in de koelkast.

Snijd het vruchtvlees van de avocado in blokjes, voeg toe aan het coquilllemengsel.

Bestrooi met de fijngehakte rode peper.





Roodbaars met sinaasappelsalade

De roodbaars wordt bereid met een zelfgemaakte boembloe (kruidenpasta) en combineert goed met het frizzure van de sinaasappels.

4 personen - 45 minuten

4 roodbaarsfilets met huid

Voor de boembloe:

½ theel. chilipoeder

½ theel. gemalen komijnzaad

½ theel. kardemom

mespuntje vers geraspte nootmuskaat

1 eetl. zonnebloemolie

1 theel. zout

Voor de dressing:

2 eetl. maple syrup

½ theel. chilipoeder

½ theel. gemalen komijnzaad

½ theel. kardemom

60 ml zonnebloemolie

Voor de salade:

6 radijsjes, in plakjes

2 eetl. pistachenoten, fijngehakt

1 handjevol cress

2 eetl. granaatappelpitjes

Ook nodig:

aluminiumfolie



ROODBAARS

De smaak van roodbaars is neutraal. Het witte vlees is vast en smakelijk.

Ze zijn wel lastig zelf schoon te maken door de stevige stekels.

Verwarm de oven voor tot 180° C.

Maak eerst de boembloe:

Kneus alle ingrediënten voor de kruidenpasta in een vijzel en wrijf de visfilets hiermee in.

Maak de dressing:

Meng in een kom de maple syrup, het chilipoeder, komijnzaad en kardemom met 60 milliliter zonnebloemolie.

Vet een ovenschaal in en leg de roodbaars erin, bak de vis 15 minuten in de oven. Haal de vis uit de oven, dek af met aluminiumfolie en laat even rusten.

Schil de sinaasappel tot op het vruchtvlees en verwijder het bittere wit. Snijd de sinaasappel in dunne plakjes en verdeel deze over vier borden. Strooi de plakjes radijs en de gehakte pistache erover. Leg op elk bord een stuk vis en garneer met de takjes cress en granaatappelpitjes. Sprenkel de dressing erover.

Krab met ketjap, rijstwijn en limoen

4 personen - 20 minuten

1,5 kg gare koningskrabpoten

2 theel. zwarte sesamzaadjes

100 g bonitovlokken (toko)

2 theel. zwarte peper

1 theel. chilivlokken

4 eiwitten, licht geklopt

200 g aardappelzetmeel

150 g boter

80 ml sesamolie

3 kleine tenen knoflook, fijngehakt

1 rode peper, zaadlijsten verwijderd
en fijngehakt

80 ml rijstwijn

2 theel. palmsuiker

1 eetl. oestersaus

1 eetl. Japanse sojasaus

sap van 2 biologische limoenen

1 lente-ui, in zeer dunne ringen

Voor erbij:

limoenpartjes

Ook nodig:

frituurolie en wok

Snijd de king-krabpoten met een stevig, scherp mes in stukken van 4 centimeter. Knip ze met een schaar in de lengte open. (De stukken die te hard zijn om open te knippen, kun je ook openen door ze in een theedoek te wikkelen en er hard met het lemmet van een groot mes of met een hamer op te slaan.) Kneus de zwarte sesamzaadjes met de bonitovlokken, de zwarte peper en de chilivlokken in een vijzel en zet apart.

Wentel de krabstukken door het eiwit en bestrooi ze met het aardappelzetmeel; schud overtollig meel eraf.

Frituur de krabstukken in porties circa 3 minuten in een laagje olie in de wok, laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze warm.

Verhit de boter in een kleine pan, voeg de sesamolie, de knoflook en de rode peper toe. Voeg de rijstwijn toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur lager en voeg het sesamzaad-specerijenmengsel toe, de palmsuiker, de oestersaus, Japanse sojasaus en het limoensap.

Schep de gefrituurde krabstukken om met de saus, zodat de krab is bedekt is met de saus. Serveer op een grote schaal met de lente-ui en limoenpartjes.





De grootste koningskrab ooit had
een spanwijdte van 2 meter met
een gewicht van 15 kilogram.
Onze poten komen uit Alaska, zijn
gekookt en toen ingevroren.

