

V.I.S. | Very ★★★
Important
Selection



RECEPTEN



NORTHSEACHEFS



VISINFO



MATTHIEU BEUDAERT

FILIP CLAEYS

NorthSeaChefs kiezen bewust voor lokale en seizoensgebonden vis. Boegbeeld **FILIP CLAEYS** (De Jonkman**) nodigde NorthSea-Chef **MATTHIEU BEUDAERT** (Table d'Amis*) uit om tong-schar in de kijker te zetten. Tong-schar is ook bekend als melktong, steenschol, steenschar en zelfs schar-tong. Het visvlees lijkt op dat van zeetong, hoewel iets zachter van structuur en iets smeuïger. De vis is het hele jaar door verkrijgbaar maar hij is op zijn best tussen juni en oktober.



De Noordzee heeft het hele jaar door heel wat lekkers te bieden. Kies je voor een klas-sieke pladijs, een minder bekende maar heerlijke steenbolk, of een exquise zeeduivel? Onze duurzame seizoenskalender helpt je bij je keuze en vertelt welke vis van bij ons nu op zijn best is. De kalender houdt rekening met het paaiseizoen, de visbestanden en de aanvoer in onze Vlaamse veilingen. Bekijk de kalender op www.vis.be of vraag ernaar bij je visspecialist!

TONGSCHARSEIZOEN

JAN FEB MA APR MEI JUNI JULI AUG SEP OKT NOV DEC



Tongschar à la meunière
met mosterdcrème,
zonnebloempitten,
erwten en tuinbonen

“ Dit is een absolute klassieker met een twist.

MATTHIEU BEUDAERT



Tongschar à la meunière met mosterdcrème, zonnebloempitten, erwten en tuinbonen (4 pers.)

meunière:

4 kleine volledige tong-
scharren, 4 el hoeveboter,
25 g zonnebloempitten,
1 citroen

mosterdcrème:

8 el klassieke mayonaise
(zelfgemaakt of uit de
supermarkt), 2 el mosterd

groenten:

50 g erwten, 50 g tuin-
bonen, 1 kleine el boter

- ★ Blancheer de **erwten** kort en schrik in ijswater. Dop de **tuinbonen** en stoof alles even aan in boter. Kruid af met peper en zout.
- ★ Bak de **tongschar** in ruime boter tot ze net gaar is. Voeg de zonnebloempitten, zeste en sap van citroen toe en kruid af met peper en zout.
- ★ Meng de mosterd met de mayonaise tot een **crème**.
- ★ Serveer de vis met de bakjus. Strooi de erwten en tuinbonen over de vis. Spuit enkele dotjes mosterdcrème rond de tongschar. Werk af met zonnebloempitten.



Gelakte tongschar met
zwarte curry, mierikswortel
en jonge koolscheuten

Dit zijn heel ruwe, pure smaken. Ze gaan prachtig samen.

MATTHIEU BEUDAERT

Gelakte tongschar met zwarte curry, mierikswortel en jonge koolscheuten (4 pers.)

tongschar:

4 tongscharfilets, 2 el
honing, 2 el sojasaus,
1 tl inktvisinkt, 1 el zwart
currypoeder

koolblaadjes:

jonge koolblaadjes of 1 spits-
kool, olijfolie, grof zout

mierikswortel:

100 g uitgelekte yoghurt,
7,5 g geraspte mierikswortel

- ★ Meng de geraspte **mierikswortel** onder de yoghurt. Laat 30 minuten trekken in de koelkast. Zeef door een puntzeef.
- ★ Blancheer de **koolblaadjes** kort en rooster ze licht op een teppan-yaki. Werk af met olijfolie en grof zeezout.
- ★ Fileer de **tongscharren** zonder het witte vel te verwijderen. Rooster de filets op hun witte velkant héél kort in een hete pan. Bestrijk ze met een mengsel van honing, soja en inktvisinkt. Kruid af met zwart currypoeder.
- ★ Leg de gelakte tongschar aan de ene zijde van het bord. Schik daarop enkele blaadjes kool en werk af met de mierikswortel-yoghurt. Strijk eventueel nog een beetje van het laksel aan de andere zijde van het bord.



Tempura van tongschar met tartaar van tomaat



“

Een spel van textuur, temperatuur en frisse zuren, dat kan iedereen bekoren.

MATTHIEU BEUDAERT

”

Tempura van tongschar met tartaar van tomaat

(4 pers.)

tempura:

tempurabeslag (mix uit de supermarkt), 4 tongschar-filets

tartaar:

4 pruimtomaten, 2 el olijfolie, grof zout en zwarte peper, 4 blaadjes basilicum (fijngesneden), 1 opgelegd augurkje (fijngesneden in blokjes), 1 el kappertjes, ½ sjalot (fijngesneden)

vinaigrette:

½ el sesamolie, ½ el maïs-olie, ½ el sojasaus, sap van ½ limoen

kruiden:

rode melde (of rode basilicum), radijsbloemen

- ★ **Tartaar:** pel de tomaten en verwijder de zaadjes. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng de tomatenblokjes met de olijfolie, zout en peper, basilicum, augurkje, kappertjes en sjalot.
- ★ **Vinaigrette:** kluts de sesam- en maïsolie met de sojasaus en het limoensap tot vinaigrette.
- ★ **Tempura:** volg de instructies van het tempurabeslag op de verpakking. Snijd de tongscharfilets in stukjes, wentel ze in het beslag en frituur ze.
- ★ Schik de tartaar van tomaat in een kommetje. Leg daarop de tempura van tongschar. Lepel enkele toefjes vinaigrette tussen de verschillende stukken. Werk eventueel af met rode melde en radijsbloemen.



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>