

vers opgevist door onze vissers

ZEEDUIVEL

EVEN LEKKER ALS LELIJK



*“Zeeduivel met
Siciliaanse allures:
proef de zon in je bord.”*



caponata met gegrilde zeeduivel

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 35 minuten

600 g zeeduivelfilet

1 ui, in ringen

1 aubergine, in reepjes

1 courgette, in reepjes

2 rode paprika's, in reepjes

1 teentje knoflook, geperst

1 takje tijm

1 takje oregano

olijfolie

peper en zout

400 g tomatenblokjes in blik,
uitgelekt

3 el kappertjes

1 el suiker

2 el rozijnen

1 el rode wijnazijn

400 g pasta naar keuze

basilicumblaadjes

groentenstoofsel Fruit de uienringen glazig in olijfolie. Voeg de geperste knoflook, de paprikarepen, tijm en oregano toe. Stoof verder aan. Voeg na 3 minuten de courgette- en auberginerepen toe. Roerbak nog 5 minuten verder, voeg eventueel wat extra olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.

caponata Voeg de azijn, rozijnen, kappertjes en uitgelekte tomatenblokjes bij de gestoofde groenten. Laat onder deksel nog 10 à 15 minuten sudderen op een zacht vuurtje.

pasta Kook de pasta gaar volgens de richtlijnen op de verpakking.

zeeduivel Ontvlies de zeeduivelfilet (indien nodig) of vraag het aan je vishandelaar. Verdeel de zeeduivelfilet in 4 stukken en borstel ze in met olijfolie. Verhit een grillpan en grill de zeeduivel gaar. Kruid met peper en zout.

afwerking Verdeel de caponata (groenten in zoetzure saus) over de borden. Schik de gegrilde zeeduivel erop en de pasta er naast. Werk af met verse basilicumblaadjes.

*“Een eenpansgerecht boordevol
vitaminen én de nodige pit!”*



op de graat gestoofde zeeduivel met venkel en chorizo

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 35 minuten

1 kleine zeeduivel van 1 kg,
ontveld met middengraat
200 g chorizo
200 g spinazie
4 takjes rozemarijn
—
2 venkelknollen
1 rode ui
2 teentjes knoflook
1 kl venkelzaadjes
1 borrelglaasje pastis
olijfolie
peper en zout
—
1 el gehakte walnoten

venkel Maak de venkel schoon en snijd in plakjes. Snijd de rode ui in grove stukken en de knoflook in fijne snippers. Fruit de venkel aan in olijfolie in een stoofpot. Voeg de rode ui en knoflook toe. Roerbak tot de groenten glazig zijn. Kruid met de venkelzaadjes, peper en zout. Blus met pastis.

zeeduivel stoofpotje Leg de zeeduivel op de roergebakken groenten. Voeg de in plakjes gesneden chorizo en rozemarijntakjes toe. Zet het deksel op de stoofpot en laat 10 à 12 minuten op een zacht vuurtje stoven. Voeg daarna de goed gespoelde spinazie toe en laat nog een 3-tal minuten verder garen. Haal de zeeduivel uit de stoofpot en versnijd hem in 4 moten.

afwerking Verdeel de zeeduivelmoten, chorizo en groenten over de borden. Strooi net voor het serveren de gehakte walnoten erover. Serveer met gekookte krieljtjes.

*“Supersnel en superlekker, met
een Aziatische toets”*



gestoomde zeeduivelblokjes op z'n aziatisch

ingrediënten voor 4 personen
bereidingstijd 20 minuten

600 g zeedui velfilet, in blokjes van 2 à 3 cm
stoommandje en bakpapier
1 el geraspte gember
1 teentje fijngesneden knoflook
4 lente-uitjes in ringetjes gesneden
peper en zout

200 g basmati rijst

1 el donkere sojasaus
1 el sesamolie

1 bosje koriander

zeedui velbokjes gestoomd Kruid de zeedui velblokjes lichtjes met peper en zout. Leg ze op bakpapier in een stoommandje. Verdeel er de geraspte gember over. Zet het deksel op het stoommandje en stoom boven een met water gevulde pot gedurende 4 minuten. Leg de fijngesneden knoflook en lente-ui ringetjes boven op de vis en stoom nog een minuutje verder.

basmati rijst Kook de rijst beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

aziatische saus Verhit de sojasaus met de sesamolie in een pan.

afwerking Verdeel de gestoomde zeedui velblokjes over de borden en besprenkel ze met de Aziatische saus. Werk af met verse koriander. Serveer met de basmatirijst.



ZEEDUIVEL wint op smaak

Een schoonheidswedstrijd zal zeeduivel nooit winnen. Dat is ook geen enkel probleem, want als het op smaak aankomt is zeeduivel een te duchten tegenstander. In de winkel kan je terecht voor staart en filets van zeeduivel. Je vishandelaar heeft het vlies al verwijderd. Dat is nodig, want het vlies krimpt bij het bakken, waardoor het visvlees gaat samentrekken.

ZEEDUIVEL geen graten, pure delicatessen

Zeeduivel bevat geen graten, wel een centraal been. Het visvlees is stevig, blank en heeft een zachte zoete smaak. Zeeduivel is een echte delicatessen met veel meer verfijning dan je ooit had kunnen vermoeden.

ZEEDUIVEL is voor iedereen

Iedereen kan zeeduivel klaarmaken. Bakken, stoven of koken met zeeduivel kan je alle kanten op. Omdat het visvlees stevig is, is zeeduivel de ideale kandidaat voor BBQ-spiesjes, stoofpotjes, curries of soepen. Het is niet voor niets dat zeeduivel een graag geziene gast is in bouillabaisse.

www.lekkervanbijons.be/vis



Co-financiering
Europese Unie

