

BART VAN OLPHEN

VISBIJBEL

WERKEN MET VIS



CARRERA
culinaire



© 2014 Bart van Olphen

© 2014 Uitgeverij Carrera, Amsterdam

Fotografie Daniel Patriasz, m.u.v. p.6 (Chris Arend), p.436
en 437 (Marieke Dijkman) en p.444 bovenaan midden en tweede rij
midden, 445 linksonder, 482-484, (Leonard Fäustle)

Omslagontwerp Tijs Koelemeijer

Vormgeving en illustraties Tijs Koelemeijer

ISBN 978 90 488 2094 8

NUR 440

www.bartvanolphen.com

www.uitgeverijcarrera.nl

Carrera is een imprint van Dutch Media Books bv



22 SOORTEN

VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN



88 VOORBEREIDEN

VAN VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN



184 BASISBEREIDINGEN

VAN VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN



340 SAUZEN

BIJ VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN



366 RECEPTEN

MET VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN



7	INLEIDING
9	DUURZAAM GEVANGEN
11	VANGSTTECHNIKEN
14	VANGSTGEBIEDEN
16	SEIZOENSKALENDER
18	HOE KIES IK MIJN VIS?
20	HOE GEBRUIK IK DIT BOEK?
22	SOORTEN VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN
88	VOORBEREIDEN VAN VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN
184	BASISBEREIDINGEN VAN VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN
340	SAUZEN BIJ VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN
366	RECEPTEN MET VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN
370	VISRECEPTEN UIT ITALIË
392	VISRECEPTEN UIT FRANKRIJK
416	VISRECEPTEN UIT SPANJE
438	VISRECEPTEN UIT PORTUGAL
446	VISRECEPTEN UIT GROOT-BRITTANNIË
458	VISRECEPTEN UIT BELGIË
470	VISRECEPTEN UIT NEDERLAND
485	DANKWOORD
488	RECEPTENINDEX
490	REGISTER
496	ADRESSEN & LINKS



De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml.



INLEIDING

DE EENVOUDIGE MANIER WAAROP VISSERS EN HUN FAMILIES LEVEN EN ETEN, HEEFT OP MIJ DE MEESTE INDRUK GEMAAKT. SINDS TWAALF JAAR WERK IK WERELDWIJD INTENSIEF SAMEN MET VEEL VERSCHILLENDE DUURZAME VISSERIJGEMEENSCHAPPEN OM HUN UNIEKE ACTIVITEITEN EEN PLATFORM TE GEVEN. DE CONSUMENT MOET WETEN WAAR HIJ EEN SMAAKVOL EN VERANTWOORD VISJE KAN KRIJGEN. MET TALLOZE VISSERS BEN IK DE ZEE OP GEWEEST. SAMEN HEBBEN WE AAN BOORD EN OP LAND DE LEKKERSTE LOKALE GERECHTEN BEREID. EN OP ELKE PLEK WERD HET WEER BEVESTIGD: HOE MINDER JE MET VIS DOET, HOE LEKKERDER HIJ SMAAKT!

Mijn eerste twee kookboeken heb ik geschreven om mensen kennis te laten maken met de achtergronden van verantwoorde visserij en heb ik gelardeerd met lekkere, eenvoudige familierecepten van de vissers zelf. *Visbijbel* dient een ander doel. De afgelopen jaren heb ik veel visliefhebbers ontmoet: klanten die onze viswinkels bezochten, leerlingen die mijn workshops volgden, toehoorders van mijn lezingen, en vele anderen. En telkens hoorde ik hoe lekker iedereen vis vindt, maar thuis vis zelden klaarmaakt met als excuus dat dit te ingewikkeld, te prijzig en te tijdrovend zou zijn. Niets is minder waar, en daarom dus dit derde kookboek. Om te laten zien dat werken met vis niet ingewikkeld is, allermindst prijzig hoeft te zijn en dat je met het juiste keukengerei in een handomdraai een mooi visgerecht op tafel tovert.

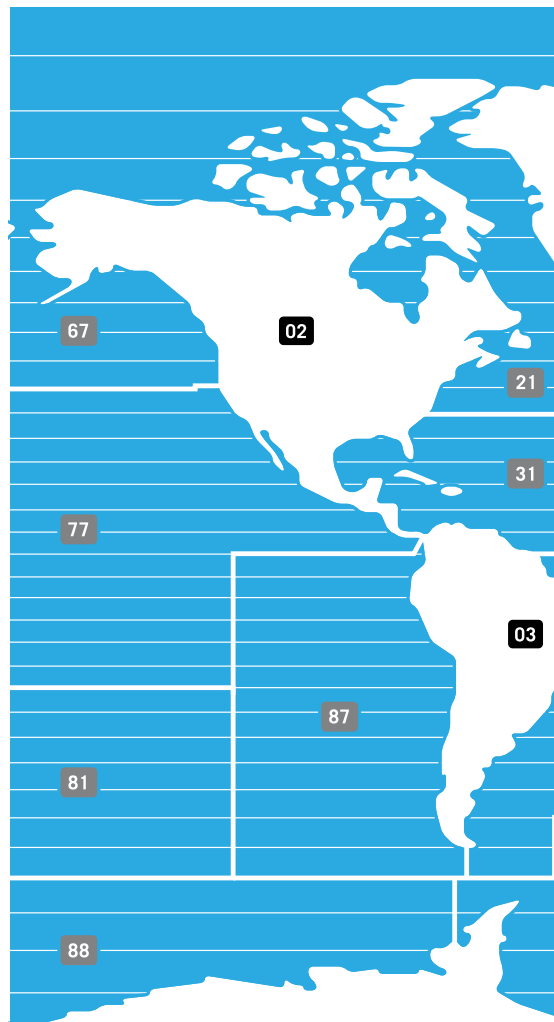
Na het afronden van mijn opleiding aan de Hogere Hotelschool vertrok ik naar Parijs om in verschillende beroemde sterrenkeukens de fijne kneepjes te leren. Tijdens mijn opleiding had ik de basis geleerd, maar om echt te leren koken moest ik naar het culinaire hart van Frankrijk. Het was heerlijk om deel te mogen uitmaken van zoveel gepassioneerde koks met slechts één doel voor ogen: elke dag opnieuw met de mooiste ingrediënten de allerlekkerste gerechten maken.

Via de sterrenkeukens belandde ik in de vis. Niet zomaar – ik raakte geïnspireerd door de zorg en precisie waarmee Franse koks bij speciaal geselecteerde leveranciers hun vis uitkozen. In vergelijking met Frankrijk vond ik het aanbod in Nederland tamelijk karig. Ik besloot daar iets aan te doen. Al snel bleek dat de viswereld minder *joie de vivre* omhelsde dan ik had verwacht.

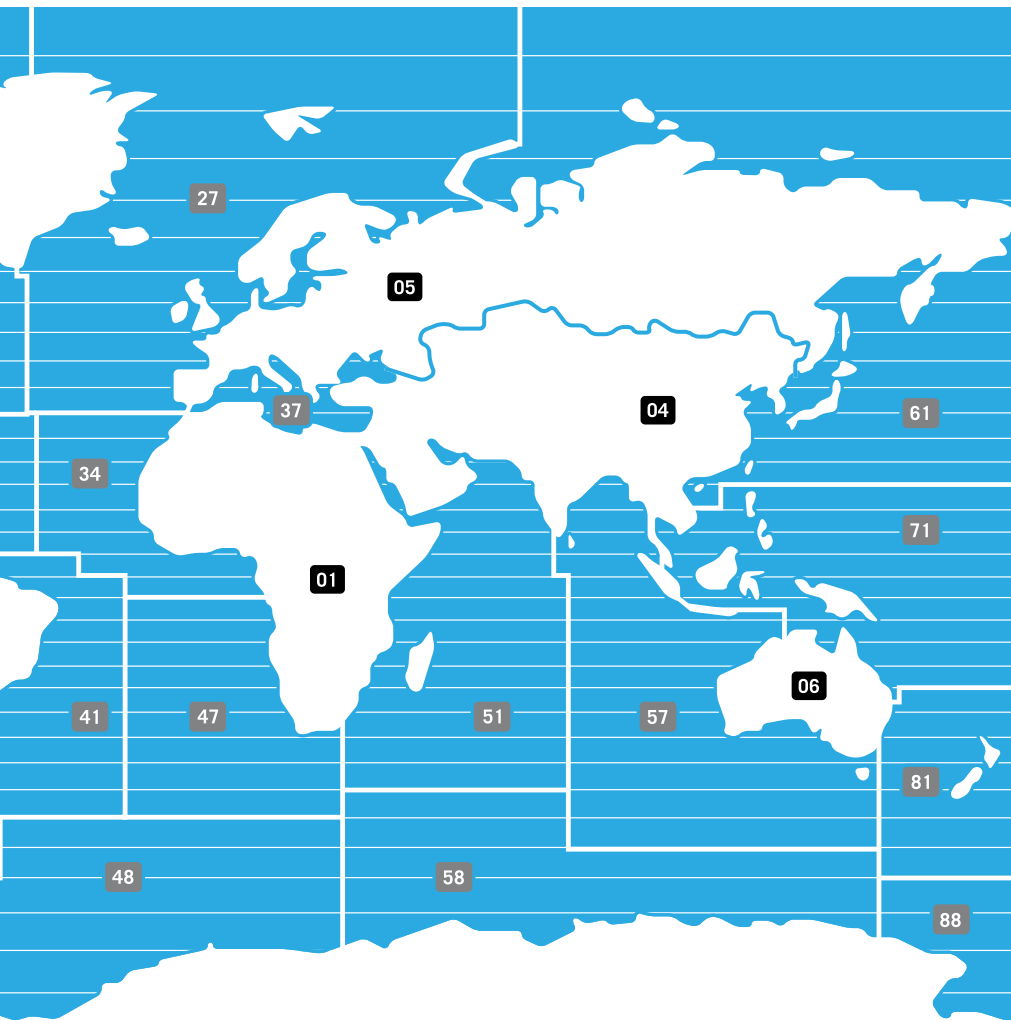
Mijn romantische beeld van de visser die dagelijks aanmeerde in de haven om zijn fantastische vangst aan wal te brengen, viel in duigen. Ik schrok van de enorme hoeveelheden en van de wijze waarop vis werd behandeld. Keiharde handel. Veel van de vis die wij consumeren komt niet van kleinschalige visserijgemeenschappen, maar is afkomstig van ‘fabrieken op het water’; visserijbedrijven die niet veel verder kijken dan de dag van morgen.

VANGSTGEBIEDEN

DE FOOD AND AGRICULTURAL ORGANISATION (FAO) HEEFT DE WERELDZEEËN INGEDEELD IN VERSCHILLENDE ZONES. WERELDWIJD MOET ELKE VIS IN HET WILD DIE VOOR DE HANDEL WORDT GEVANGEN, VOORZIEN ZIJN VAN EEN FAO-CODE WAARUIT BLIJKT UIT WELKE ZEE DEZE VIS AFKOMSTIG IS. DEZE CODE VIND JE VAAK TERUG OP DE VERPAKKING. AAN DE HAND VAN DE CODE IS OP DEZE KAART TE ZIEN WAAR DE VIS IS GEVANGEN. OP VERPAKKINGEN MET KWEEKVIS ONTBREEKT DE FAO-CODE, AANGEZIEN DEZE VISSSEN NIET UIT HET WILD AFKOMSTIG ZIJN.



- 01 Binnenlandse wateren in Afrika
- 02 Binnenlandse wateren in Noord-Amerika
- 03 Binnenlandse wateren in Zuid-Amerika
- 04 Binnenlandse wateren in Azië
- 05 Binnenlandse wateren in Europa
- 06 Binnenlandse wateren in Oceanië
- 21 Noordwestelijk deel van de Atlantische Oceaan
- 27 Noordoostelijk deel van de Atlantische Oceaan, inclusief Noordzee en Oostzee
- 31 Middenwestelijk deel van de Atlantische Oceaan
- 34 Middenoostelijk deel van de Atlantische Oceaan
- 37 Middellandse Zee, inclusief Zwarte Zee
- 41 Zuidwestelijk deel van de Atlantische Oceaan
- 47 Zuidoostelijk deel van de Atlantische Oceaan
- 48 Antarctisch deel van de Atlantische Oceaan
- 51 Westelijk deel van de Indische Oceaan
- 57 Oostelijk deel van de Indische Oceaan
- 58 Antarctisch deel van de Indische Oceaan
- 61 Noordwestelijk deel van de Stille Oceaan
- 67 Noordoostelijk deel van de Stille Oceaan
- 71 Middenwestelijk deel van de Stille Oceaan
- 77 Middenoostelijk deel van de Stille Oceaan
- 81 Zuidwestelijk deel van de Stille Oceaan
- 87 Zuidoostelijk deel van de Stille Oceaan
- 88 Antarctisch deel van de Stille Oceaan



SEIZOENSKALENDER

		JANUARI	FEBRUARI	MAART	APRIL	MEI	JUNI
RONDE WITVIS	ZEEBAARS						
	ZEEBAARS KWEEK						
	ZEEBRASEM						
	KABELJAUW NOORDZEE						
	KABELJAUW IJSLAND						
	KABELJAUW NOORWEGEN						
	SCHELVIS						
	WITTE KOOLVIS						
	ZWARTE KOOLVIS						
	HEEK EUROPA						
	HEEK ZUID-AFRIKA						
	WIJTING						
	HARDER						
	POON						
	SCHORPIOENVIS						
	MUL						
VETTE VIS	ZEEWOLF						
	HARING						
	SARDINE						
	ANSJOVIS						
	SPROT						
	SPIERING						
	MAKREEL						
	HORSMAKREEL						
	TONIJN GEELVIN						
	TONIJN ALBACORE						
	TONIJN SKIPIACK						
	ATLANTISCHE ZALM						
	PACIFISCHE ZALM						
PLATVIS	ZWAARDVIS						
	TONG						
	SCHOL						
	TARBOT						
	GRIET						
	SCHAR						
	TONGSCHAR						
	HEILBOT						
OVERIGE ZEEVIS	HEILBOT GROENLAND						
	ZONNEVIS						
ZOETWATERVIS	ZEEDUIVEL						
	SNOEKBAARS						
	REGENBOOGFOREL						
	PANGASIUS						
SCHELDPDIER	TILAPIA						
	MOSSEL						
	OESTER PLAT						
	OESTER JAPANS						
	SINT-JACOBSSCHELP						
	KOKKEL						
	WITTE VENUS						
	CLAM						
	VONGOLE VERACI						
	SCHEERMES						
SCHAALDIER	ALIKRUIK						
	WULK						
	ZEEKREEFT EUROPEES						
	ZEEKREEFT CANADEES						
	RIVIERKREEFT						
	LANGOUSTINE						
	LANGOEST						
	NOORDZEEKRAB						
CEFALOPOD	GRIJZE GARNAAL						
	NOORDSE GARNAAL						
	GAMBA						
	OCTOPUS						
	PIJLINKTIVS						
	ZEEKAT						

De vissoorten op de rode lijst (roodbaars, blauwvintonijn, paling en rog) worden in deze kalender niet weergegeven; deze soorten moeten we met rust laten.

JULI	AUGUSTUS	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER		
						ZEEBAARS	RONDE WITVIS
						ZEEBAARS KWEK	
						ZEEBRASEM	
						KABELJAUW NOORDZEE	
						KABELJAUW IJSLAND	
						KABELJAUW NOORWEGEN	
						SCHELVIS	
						WITTE KOOLVIS	
						ZWARTE KOOLVIS	
						HEEK EUROPA	
						HEEK ZUID-AFRIKA	
						WIJTING	
						HARDER	
						POON	
						SCHORPIOENVIS	
						MUL	
						ZEEWOLF	VETTE VIS
						HARING	
						SARDINE	
						ANSJOVIS	
						SPROT	
						SPIERING	
						MAKREEL	
						HORSMAKREEL	
						TONIJN GEELVIN	
						TONIJN ALBACORE	
						TONIJN SKIPACK	
						ATLANTISCHE ZALM	
						PACIFISCHE ZALM	
						ZWAARDVIS	
						TONG	PLATVIS
						SCHOL	
						TARBOT	
						GRIET	
						SCHAR	
						TONGSCHAR	
						HEILBOT	
						HEILBOT GROENLAND	
						ZONNEVIS	
						ZEEDUIVEL	OVERIGE ZEEVIS
						SNOEKBAARS	ZOETWATERVIS
						REGENBOOGFOREL	
						PANGASIUS	
						TILAPIA	
						MOSSEL	
						OESTER PLAT	SCHELPIER
						OESTER JAPANSE	
						SINT-JACOBSSCHHELP	
						KOKKEL	
						WITTE VENUS	
						CLAM	
						VONGOLE VERACI	
						SCHEERMES	
						ALIKRUIK	
						WULK	
						ZEEKREEFT EUROPEES	SCHAALDIER
						ZEEKREEFT CANADEES	
						RIVIERKREEFT	
						LANGOUSTINE	
						LANGOEST	
						NOORDZEEKRAB	
						GRIJZE GARNAL	
						NOORDSE GARNAL	CEFALOPOD
						GAMBA	
						OCTOPUS	
						PIJLINKTIVS	
						ZEEKAT	

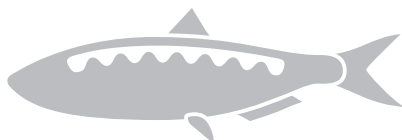
HOE KIES IK MIJN VIS?

OM THUIS TE KOMEN MET EEN LEKKER VERS VISJE MOET JE OP EEN AANTAL ZAKEN LETTEN.



OGEN

Kijk de vis allereerst goed in de ogen, deze moeten glashelder zijn. Als de ogen er dof uitzien, is de vis niet vers.



SLIJMLAAG

Een aanwezige slijmlaag zorgt ervoor dat de vis in conditie blijft en is een teken van versheid.



VISVLEES

Hele vissen zijn eenvoudiger te beoordelen dan voorgesneden filets. Als je toch kiest voor het kopen van een filet, controleer dan of deze er glanzend en sterk uitziert. Als je het vel indrukt, moet dit direct terugspringen en geen afdruk achterlaten. Als je een visfilet met huid koopt, blijft het visvlees compacter.



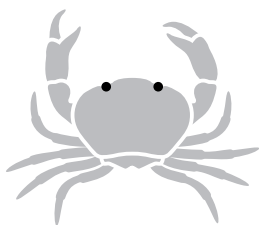
KIEUWEN

De kieuwen moeten fris ogen, helderrood en goed doorbloed zijn. Als ze bruin of beschadigd zijn, dan is de vis niet vers genoeg.



INGEWANDEN

Als je een hele vis koopt, zijn de ingewanden er vaak al uit gehaald. Dit heeft de visboer dan gedaan om een snellere bacteriegroei tegen te gaan.



SCHAALDIEREN

Om zeker te zijn van de kwaliteit koop je levende schaaldieren. Bij de visboer zijn kreeften en krabben vaak levend te krijgen. Als je ze optilt, moeten ze zwaar voelen en actief met de poten bewegen; koop geen dode kreeft of krab. Kun je geen levende schaaldieren krijgen? Kies dan voor de diepvriesvariant, deze is tegenwoordig ook van prima kwaliteit.

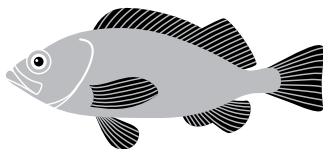


LEVENDE SCHELPDIEREN

Als je levende schelpdieren koopt, controleer dan of ze niet direct op het ijs hebben gelegen; levende schelpdieren kunnen niet goed tegen deze lage temperatuur. Let er bij het kopen van tweeschaligen op dat er niet te veel openstaan. Dit kan erop duiden dat ze al enige tijd uit het water zijn. Door erop te tikken kun je controleren of de schelp vers is: als het schelpje sluit, dan leeft het schaaldier nog en kun je het gerust bereiden. Koop ook geen schelpen waarvan er teveel een kapotte schaal hebben. Enkelschaligen bewegen als je met de schelp schudt. Blijft het binnenin stil, gooi de schelp dan weg.

DUURZAAM GEVANGEN

Het zou vanzelfsprekend moeten zijn dat de visboer duurzaam gevangen vis verkoopt. Let op het MSC-keurmerk of check de vissoort op de *VISwijzer*.



ROODBAARS

Sebastes marinus /
Sebastes mentella

KLEUR

ROOD

LENGTE

GEMIDDELD 40 CM, KAN 100 CM WORDEN

OPVALLEND

KORTE STEKELS OP DE KOP, GROTE OGEN

Roodbaars is een diepzeevis uit de noordelijke wateren van de Atlantische Oceaan. Er zijn twee soorten: de diepzee-roodbaars (*Sebastes mentella*) en de gewone roodbaars (*Sebastes marinus*), die meer bij de kust voorkomt. Roodbaars leeft tussen de rotsen op de zeebodem, op 100 tot wel 1000 meter onder de zeespiegel. De volwassen vissen, die wel 1 meter lang kunnen worden, hebben een bijzondere methode van voortplanting ontwikkeld: het vrouwtje ontvangt de hom van het mannetje, maar haar kuit is dan nog niet rijp; ze bewaart de hom tot de winter, zodat de eitjes bevrucht kunnen worden. Na het paren migreren de vrouwelijke roodbaarzen in scholen naar de paaigronden bij IJsland en Newfoundland, waar de larven uitkomen. Larven leven korte tijd in oppervlaktewater, maar duiken naar de diepte als ze een paar centimeter lang zijn. Daar leeft roodbaars voornamelijk van garnalen, schaaldiertjes, haring en jonge kabeljauw. De opvallende kleur krijgen roodbaarzen pas als ze vijf jaar oud zijn, de vis meet dan ongeveer 15 cm. De jonge vissen zijn roestbruin.

VANGSTMETHODE

Lijnen, Bodemtrawl

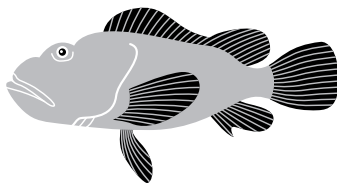
VANGSTGEBIEDEN

FAO 27 Noordoostelijk deel van de Atlantische Oceaan (van Noorwegen tot IJsland en Groenland).

DUURZAAM GEVANGEN

Roodbaars is pas tussen de 10 en 13 jaar geslachtsrijp en kan 75 jaar oud worden. De soort is daarom gevoelig voor overbevissing. Zowel de gewone als de diepzee-roodbaars is vrijwel overal overbevist. Alleen in de IJslandse wateren vertoont het bestand van de gewone roodbaars een positieve trend.

EN REDFISH FR SÉBASTE DU ROTBARSCH ES GALLINETA
NÓRDICA PT CANTARILHO IT SCORFANO DI NORVEGIA



SCHORPIOEN- VIS

KLEUR
LENGTE
OPVALLEND

DIVERS (ROOD, BRUIN, GRIJS)
20-60 CM
GROTE KOP, GROTE BEK

Scorpaena idae

Schorpioenvissen hebben inderdaad, zoals de naam doet vermoeden, een stekel aan hun staart waar gif uit komt. Ze vormen een grote familie, waar meer dan honderd soorten onder vallen. Over het algemeen hebben ze een grote kop met een grote bek, een kort, gedrongen lichaam en veel vinnen en stekels rond de kop. Tussen de rug-, buik- en staartvinnen kunnen giftige stekels zitten. De meeste schorpioenvissen verbergen zich tussen stenen of planten op de zeebodem en wachten tot er een prooi voorbijzwemt. Soms volgen ze een prooi, zoals krabben, kleine vissen en garnalen, en drijven die in een hoek voordat ze toeslaan. Ze kunnen hun gifstekel gebruiken om de prooi te verlammen voordat hij wordt opgegeten.

VANGSTMETHODE

Lijnen, Kieuwnetten, Bodemtrawl

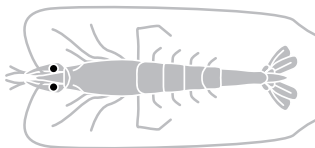
VANGSTGEBIEDEN

FAO 27 Noordoostelijk deel van de Atlantische Oceaan (o.a. Noordzee). **FAO 37** Middellandse Zee.

DUURZAAM GEVANGEN

Schorpioenvis wordt aan de Atlantische en Middellandse-Zee kust gevangen door artisanale vissers met kieuwnetten en lijnen. De vangstmethodes zijn acceptabel, maar de visserij is niet gereguleerd, en schorpioenvis is gevoelig voor visserijdruk.

EN SCORPIONFISH **FR** RASCASSE **DU** DRACHENKÖPFE
ES RASCACIO **PT** RASCASSO **IT** SCORFANO



GAMBA

Penaeus monodon

KLEUR

GROEN-GRIJS

LENGTE

MAXIMAAL VROUWTJES 25-30 EN MANNETJES 20-25 CM

OPVALLEND

DONKERE STREPEN OP DE STAART

Gamba is de verzamelnaam voor alle grote garnalen, in Europa voornamelijk gevangen voor de kust van Portugal en Spanje. Gamba's leven in zout en brak water en eten kleine zeebeestjes en planten. De meeste gamba's die we in Europa eten, worden diepgevroren uit Azië geïmporteerd. De vraag naar deze garnalen is wereldwijd zo groot dat men niet aan de vraag kan voldoen. Dit is de reden dat er op grote schaal gamba's worden gekweekt. Je kunt gamba's met of zonder kop kopen, en gepeld of ongepeld. Ook zul je op de verpakking maten aantreffen als 13/15 of 16/20. Dit houdt het gemiddelde aantal garnalen in per kilogram.

VANGSTMETHODE

Bodemtrawl, Kweek in zee, Kweek op land

VANGSTGEBIEDEN

Het merendeel van de gamba's wordt gekweekt in Aziatische landen. Wild gevangen gamba's:

FAO 27 Noordoostelijk deel van de Atlantische Oceaan (voor kusten Portugal en Spanje). **FAO 51** Westelijk deel van de Indische Oceaan. **FAO 57** Oostelijk deel van de Indische Oceaan.

DUURZAAM GEVANGEN

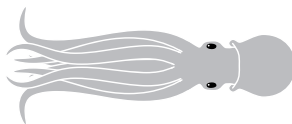
De wilde populaties in de Atlantische Oceaan staan er slecht voor. Er vindt overbevissing plaats, net als in veel Aziatische gebieden alwaar mangroves worden aangetast. De wilde gamba's uit Australië staat er wel goed voor, hiervan is een deel MSC-gecertificeerd. Met de kweekgarnaal gaat het niet veel beter. Te vaak worden kleine garnalen uit het wild gehaald om verder in de bassins te groeien. In veel kwekerijen worden chemicaliën gebruikt om de houdbaarheid te verlengen; deze plagen een aanslag op het milieu. Goed nieuws is dat er de laatste tijd ook duurzame garnalen worden gekweekt, zelfs biologisch.



De gamba uit de Spencer Gulf in Zuid-Australië is gecertificeerd. Dit is niet dezelfde soort als uit Azië, maar wel een gambasoort: *Melicertus latissulcatus*. In Europa wordt deze soort diepvries geïmporteerd.

EN BLACK TIGER PRAWN **FR** TIGRE, GAMBA

DU RIESENGARNELEN **ES** GAMBA **PT** CAMARÃO **IT** GAMBA



OCTOPUS

Octopus vulgaris

KLEUR

BRUINGRIJS, KAN KLEUR AANPASSEN AAN OMGEVING

LENGTE

25 CM, SPANWIJDE ARMEN: GEMIDDELD 1 M

OPVALLEND

ACHT POTEN MET ZUIGNAPPEN EROP

Overdag verschuilt de octopus zich in kloven of tussen rotsen op de zeebodem, 's nachts gaat hij op jacht. Schelpen zijn de favoriete prooi, maar een octopus eet eigenlijk alles wat hij in zijn acht poten kan krijgen. De lange armen met zuignappen gebruikt hij om te jagen, maar ook om te zwemmen en om van alles vast te pakken. Is het slachtoffer een schelpdier, dan prikt de octopus een gat in de schelp om het zachte dier eruit te kunnen slurpen. Octopussen kunnen goed zien: ze merken niet alleen verschil tussen licht en donker, dag en nacht, maar ze kunnen ook kleuren onderscheiden en vormen herkennen. Bovendien zijn ze slim genoeg om te leren hoe ze potdeksels moeten losschroeven en hoe ze kreeften- en krabvallen kunnen openmaken om de vangst eruit te halen.

VANGSTMETHODE

Lijnen, Kleipotten, Bodemtrawl

VANGSTGEBIEDEN

FAO 27 Noordoostelijk deel van de Atlantische Oceaan. **FAO 37** Middellandse zee.

DUURZAAM GEVANGEN

Inktvissen zijn niet gevoelig voor intensieve visserij. Dat komt doordat ze snel groeien en al vroeg geslachtsrijp zijn. Door de hoge visserijdruk is er toch een daling te zien in de inktvisbestanden en is de octopus op veel plekken zelfs overbevist. Octopus wordt ook met trawl gevangen. De sleepnetten ervan veroorzaken veel schade aan de zeebodem. Bovendien is deze vangstmethode niet selectief en is er veel bijvangst, waaronder te jonge inktvis, roggen en haaien. Fuiken, kleipotten en handlijnen zijn selectiever en veroorzaken bijna geen bodemschade. De korte levenscyclus van inktvissen en de beschutte plekken waar ze leven, zoals rotsspleten, maakt het lastig om te bepalen hoe groot de bestanden precies zijn. Voor de octopus in de wateren van de EU geldt een minimum aanlandingsgewicht van 750 gram.

EN OCTOPUS **FR** POULPE **DU** TINTENFISCH **ES** PULPO
PT POLVO **IT** PULPO

KEUKENGEREI

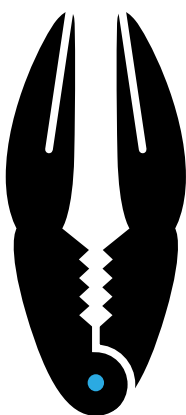
Wat heb je nodig om vis voor te bereiden?

OM VIS SCHOON TE MAKEN EN VOOR TE BEREIDEN, HEB JE GESCHIKT KEUKENGEREI NODIG.



FILEERMES

Zorg voor een goed scherp mes met een scherpe punt. Dit mes is speciaal geschikt voor vis, want het is licht buigbaar.



KREEFTENTANG

Kraak hiermee de scharen van kreeft en krab.



KEUKENPINCET

Dit gereedschap gebruik je om grote en kleine overgebleven graten uit de filet te halen.

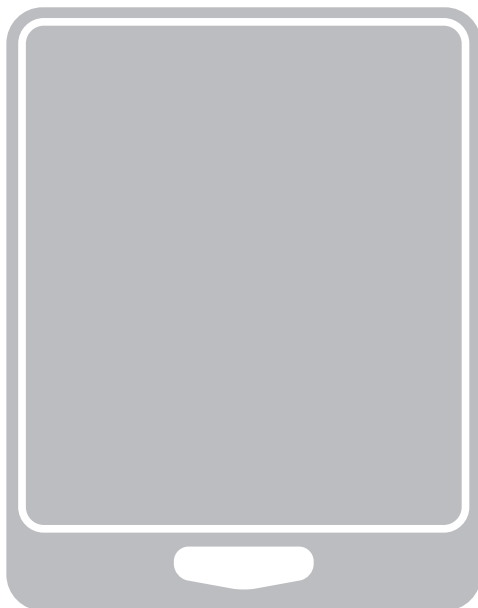
TRANCHEERMES

Dit mes is zeer buigzaam en ideaal voor het snijden van dunne plakken.



KUNSTSTOF SNIJPLANK

Om vis voor te bereiden en te snijden gebruik je een kunststof snijplank. Deze is snel af te spoelen en daardoor hygiënischer dan een houten snijplank.



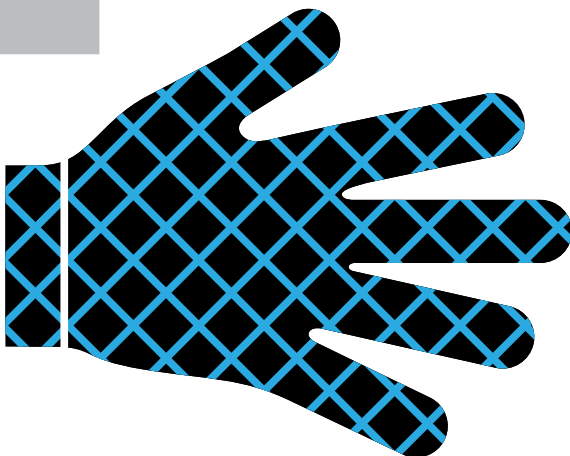
HAKMES

Een zwaarder mes voor het doorhakken van dikke graten en grotere schaaldieren.



OESTERHANDSCHOEN

Hiermee kun je op een veilige manier oesters openen. Deze handschoen van dun staal draad zorgt ervoor dat je je hand niet kunt verwonden. Een dubbelgevouwen theedoek voldoet ook.





1 Houd met je ene hand de vis vast, terwijl je met je andere hand de vis insnijdt: doe dit net onder de kop, tot op de graat.



2 Snijd de vis door, aan de onderkant, aan het einde van de buik.



3 Begin door aan één kant met het fileermes vanaf de kop langs de ruggengraat de vis niet al te diep in te snijden, tot 1 centimeter.



4 Herhaal deze handeling van kop tot staart, maar dan dieper.



5 Als je bij de staart aan- komt, wordt de graat dunner: je steekt het mes horizontaal langs de graat van de vis, waarbij je je andere hand op de vis legt. De filet komt hier nu los van de graat.



6 Snijd de filet los aan de buikkant van de vis.



1 Leg de schelp met de diepe kant in je hand en neem het mes in je andere hand. Steek het mes horizontaal in de schelp, zodat je langs de onderkant van de bovenste platte schelp beweegt.



2 Ga op zoek naar de pees waarmee de schelp helften aan elkaar vast zitten. Snijd deze voorzichtig door.



3 Haal de platte schelp los en leg deze weg.



4 Haal de maagzak en de rand rondom weg, zodat alleen het witte vlees, de noot, blijft zitten. Als je het lekker vindt, kun je ook het oranje kuit laten zitten



5 Snijd het vlees strak tegen de schelp los. Verwijder het overgebleven taaie en bleke stukje spierweefsel van de noot. Spoel de coquille schoon.



6 De noot is klaar om verder te worden bereid.

SPIESEN UIT DE GRILLPAN OF VAN DE BARBECUE



Gegrilde zalm- en tonijnspiesen in Provençaalse marinade

SPIESEN ZIEN ER FEESTELIJK UIT EN SMAKEN VOORTREFFELIJK ALS JE ZE GOED BEREIDT. DE BARBECUE IS ER IDEAAL VOOR, MAAR OOK EEN GRILLPAN WERKT GOED. ZORG ERVOOR DAT DE VISSOORTEN DIE JE GEBRUIKT MIN OF MEER DEZELFDE BEREIDINGSTIJD HEBBEN.



VOORBEREIDING 0:45 BEREIDING 0:05



INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 75 g zalmfilet, in blokjes van 3 x 3 cm gesneden
- 75 g tonijn, in blokjes van 3 x 3 cm gesneden
- 1 gele paprika, in vierkantjes van 3 x 3 cm gesneden
- 1 groene paprika, in vierkantjes van 3 x 3 cm gesneden
- 1 rode paprika, in vierkantjes van 3 x 3 cm gesneden
- 2 bosui, in lange stukken van 3 cm gesneden
- 100 ml Provençaalse marinade (pagina 359)
- 3 partjes citroen
- peper
- zout

APPARATUUR

- fornuis voor de grillpan, of een barbecue

GESCHIKTE VISSOORTEN

TONIJN, ZALM, HEILBOT, ZEEDUIVEL, ZWAARD-
VIS, COQUILLE, GAMBA



1 Haal de visblokjes door de marinade en laat zo gedurende 30 minuten staan om in te trekken.



Als je houten spiesen gebruikt, leg deze dan van tevoren een halfuurtje in koud water. Daardoor zullen ze niet zo snel verbranden.



2 Rijg de visstukjes en de groentestukjes om en om op de spiesen. Bestrooi beide kanten van de vis met zout en peper.



4 Bestrijk de vis met olie.
Bestrooi met peper en zout.



5 Zet de pan op hoog vuur en leg de inktvis erin. Druk met een visspatel de vis goed tegen de bodem van de pan aan, zodat de vis overal even goed bakt.



6 Draai de vis na 1,5-2 minuten om en herhaal het bakken aan de andere kant nog een minuut.



7 Voeg nog wat olijfolie toe.
Voeg de peterselie toe.



8 Serveer de vis met wat kookvocht
eroverheen.

VINAIGRETTE



1 Klop met de garde de olie met de azijn tot er een homogene massa ontstaat.

2 Voeg nu de overige ingrediënten toe en breng op smaak met peper en zout.

INGREDIËNTEN VOOR ONGEVEER 2 DECILITER

- 150 ml zonnebloemolie
- 50 ml wittewijnazijn
- 1 el peterselie, fijngehakt
- 1 el kervel, fijngehakt
- 1 el bieslook, fijngehakt
- peper
- zout

MOSTERDVINAIGRETTE



1 Neem de mengkom en meng met een vork de azijn, de mosterd en een snufje zout.

2 Voeg nu druppelsgewijs de olie toe, terwijl je snel roert met een vork. De saus gaat nu binden. Mocht de saus te dik zijn, voeg dan een paar druppels water toe. Breng verder op smaak met peper en zout.

INGREDIËNTEN VOOR ONGEVEER 2 DECILITER

- 3 el wittewijnazijn
- 2 el dijonmosterd
- 150 ml zonnebloemolie
- peper
- zout

MARINADES

PROVENÇAALSE MARINADE



1 Meng de olijfolie met de peterselie en de sjalotjes en knijp het knoflook erin uit.

2 Breng op smaak met citroensap, peper en zout.

INGREDIËNTEN VOOR ONGEVEER 2 DECILITER

- 1½ dl olijfolie
- 3 tenen knoflook, uitgeperst
- 3 el peterselie, fijngehakt
- 3 el sjalot, fijngesnipperd
- sap van een ½ citroen
- peper
- zout

MOSTERD-DILLE MARINADE



1 Meng alle ingrediënten en breng op smaak met peper en zout.

INGREDIËNTEN VOOR ONGEVEER 2 DECILITER

- 1½ dl olijfolie
- 2 tl dijonmosterd
- 2 tl honing
- 4 el dille, fijngehakt
- peper
- zout







RISOTTOSALADE MET ZEEVRUCHTEN

Insalata di riso ai frutti di mare



VOORBEREIDING 0:15 BEREIDING 0:35



1 Zet de steelpan op het vuur en breng 2 liter water met wat zout aan de kook. Kook hierin vervolgens de doperwten 5-6 minuten en de asperges 2-3 minuten. Laat deze afkoelen en snijd de asperges in stukken van zo'n 3 centimeter (doe het harde onderste stuk van elke asperge weg).

2 Kook de risottorijst in de court-bouillon (water mag ook) met een beetje zout gedurende 15-20 minuten, tot de rijst beetgaar is. Laat dit afkoelen en meng 1 eetlepel olijfolie door de rijst zodat deze niet gaat plakken.

3 Neem de steelpan en voeg 1 eetlepel olijfolie toe met het knoflook en de rode peper. Fruit deze goed aan tot ze glazig en zacht zijn geworden. Blus af met witte wijn en voeg de vongole en mosselen toe. Doe het deksel op de pan en roer nu en dan, tot alle schelpen openstaan. Schep de schelpen uit de pan en laat afkoelen.

4 Neem de koekenpan en bak de gamba's in 2 eetlepels olijfolie aan beide kanten 2-3 minuten. Laat ze vervolgens afkoelen.

5 Meng de rijst met 2 eetlepels olijfolie, en met de vongole, mosselen, gamba's, olijven, peterselie, doperwten en asperges. Breng op smaak met peper en zout.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 80 g doperwten
- 4 groene asperges
- 160 g risottorijst
- ½ l court-bouillon (pagina 342)
- 6 el olijfolie
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- ½ el rode peper, fijngesneden, zonder zaadlijsten
- ½ glas droge witte wijn
- 100 g vongole
- 100 g mosselen
- 4 gamba's, gepeld (pagina 152)
- 4 el zwarte olijven
- 2 el peterselie, fijnggehakt
- peper
- zout

APPARATUUR

- fornuis



HARINGSALADE MET AARDAPPEL EN RODE BIET



VOORBEREIDING 0:15 BEREIDING 0:05

1 Snijd de haringen diagonaal in reepjes van ongeveer 3 centimeter.

2 Snijd de rode biet in blokjes van ongeveer 1 centimeter.

3 Neem de mengkom en voeg de stukken aardappel, de stukken biet en de reepjes appel toe. Voeg een eetlepel vocht uit de pot haring toe. Roer eerst in een apart kommetje de mierikswortel goed door de crème fraîche; meng er dan de mayonaise door. Voeg dit toe aan de mengkom en meng alles goed. Breng op smaak met peper en zout.

4 Schep het mengsel op een bord. Leg daarop de haringreepjes en de uiringen. Garneer met takjes dille.

5 Serveer met stevig brood.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 4 zure haringen uit een pot (bewaar het vocht)
- 200 g rode biet, gegaard en geschild
- 150 g vastkokende aardappels, geschild, gaar, en in grove stukken gesneden
- 1 granny Smith appel, geschild en in reepjes gesneden
- 1 tl mierikswortel
- 1 el crème fraîche
- 2 el mayonaise
- 1 rode ui, in ringen gesneden
- takjes dille
- peper
- zout

APPARATUUR

- geen





