



HET BLAUWE KOOKBOEK

ONTDEK 10 HEERLIJKE EN DUURZAME
VISRECEPTEN VAN INTERNATIONALE TOP CHEF-KOKS

MET JE SLIMME EN BEWUSTE KEUZE VOOR HET MSC KEURMERK, BELOON JE VISSERIJEN DIE INZETTEN OP VERDUURZAMING. DAARMEE HELP JE OVERBEVISSING TEGENGAAN. KIES DUS VOOR DUURZAME VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN. BEGRIJP WAT ER OP JE BORD LIGT EN GENIET VAN HET KOKEN, IN DE WETENSCHAP DAT JE BIJDRAAGT AAN EEN #BIGBLUEFUTURE

OMDAT EEN KLEINE BESLISSING NU...

... EEN GROOT VERSCHIL KAN MAKEN LATER



OVER HET BLAUWE KOOKBOEK

Duurzame vis is niet alleen goed voor de toekomst van onze oceanen, het is ook heerlijk!

We vroegen 10 internationale chef-koks uit heel de wereld, elk met een flair voor het koken van vis- schaal en schelpdieren, om een heerlijk recept met duurzame vis te delen. Met deze gerechtes als inspiratie en per soort een aantal interessante weetjes, maakt u vast indruk op uw gasten! Geniet ervan.

OVER MSC

De Marine Stewardship Council (MSC) is een internationale non-profit organisatie die in 1997 is opgericht om een bijdrage te leveren aan de gezondheid van de oceanen door duurzame visserij te erkennen en te belonen. MSC is het enige wereldwijd erkende keurmerk en certificeringsprogramma voor duurzaam wildgevangen vis. Wij werken samen met onderzoekers en wetenschappers, verenigingen voor natuurbescherming, visbedrijven en producenten van zeeproducten, consumenten en burgers, die zich allen inzetten om praktijken in de gehele visketen te verbeteren.

Ook jij kunt in actie komen en je bij deze beweging aansluiten door wilde vis met het blauwe MSC-keurmerk te kiezen. Op onze website www.msc.org/nl vind je allerlei nuttige informatie over diverse vissoorten, vistechnieken, getuigenissen van vissers en nog meer recepten met duurzame vis.

→ de makkelijkste manier om
een bewuste keuze te maken



ONTMOET DE CHEF-KOKS



MITCH TONKS

Bekroonde visrestaurateur, vis, schaal- en schelpdieren ambassadeur en schrijver. Mitch Tonks is een beroemde visrestaurateur, voedselschrijver en aanhanger van duurzame visserij en de industrie.

RECEPT: HEEK GEKOOKT OP BASKISCHE WIJZE



REBECA HERNÁNDEZ

Chef-kok, restaurateur en voormalig deelnemer aan Top Chef Spanje. Rebeca Hernández is een chef-kok en eigenaar van restaurant La Berenjena in Madrid.

RECEPT: HEEK MET EEN KANTONEES GLAZUUR



DAGNY ROS ASMUNDSDÓTTIR

Tv-kok en auteur van kookboeken Easy Iceland en Easy Nordic. Dagny Ros Asmundsdóttir is een Belgisch/IJslandse kok en tv-persoonlijkheid.

RECEPT: IJSLANDSE WITVIS



FRIDA RONGE

Frida Ronge is een bekroonde Zweedse chef-kok en de culinaire directeur voor Tak en Unn restaurants in Stockholm, die veel vis, schaal- en schelpdieren serveren.

RECEPT: OVENGEBAKKEN SNOEKBAARS



CHARLOTTE LANGLEY

Chef-kok, culinair directeur en mede-oprichter van het Scout Canning vis, schaal- en scelpdieren merk. Charlotte komt van het Prince Edward Island in Canada, waar ze een 'Maritiem Chique' stijl van koken en de liefde voor de oceanen heeft ontwikkeld.

RECEPT: KREEFTENRISOTTO MET SAFFRAAN



OTTO GOH

Executive Chef-kok van Kerry Hotel Shanghai, Pudong onder Shangri-La Hotel & Resort Group Limited. Chef-kok Otto heeft meer dan 27 jaar culinaire ervaring opgebouwd bij prestigieuze bedrijven.

RECEPT: GESTOOMDE HEILBOTVISFILET MET CHINESE RIJSTWIJN



LUCAS GLANVILLE

Directeur van Culinaire Operaties Singapore & Zuidoost-Azië bij Hyatt Hotels Corporation. Lucas komt uit Australië en heeft meer dan 35 jaar culinaire ervaring én wereldwijd gewerkt in keukens van topklasse.

RECEPT: GESCHROEIDE KONINGSGARNALEN



JESPER BJÖRKELL

Chef-kok, restauranthouder en mentor van Hanko Sushi en ToQyo Food Street. Tijdens het meer dan 10 jaar werken met sushi, ontwikkelde Jesper geduld, waardering voor details en aandacht voor nauwkeurigheid.

RECEPT: ROMIGE SCANDINAVISCH MOSSELEN



BART VAN OLPHEN

Chef-kok, auteur en medeoprichter van het vismerk Fish Tales. Bart van Olphen is al jaren MSC-ambassadeur en een van 's werelds meest gepassioneerde voorstanders van duurzame visserij.

RECEPT: PITA MET TONIJS MAS HUNI



SIBA MTONGANA

Multi-award-winnende Food Network Celebrity Chef, Culinair Directeur van The Siba Co. Chef-kok Siba is een culinaire voedingsdeskundige, auteur en ondernemer.

RECEPT: GEBAKKEN SCHELVIS EN BROCCOLI



DE RECEPTEN

MAAK JOUW KEUZE UIT DEZE MAKKELIJK TE BEREIDEN RECEPTEN EN ONTDEK ZO EEN AANTAL SOORTEN DUURZAME VIS DAT JE KAN KOPEN MET HET MSC KEURMERK.



P9

HEEK OP BASKISCHE WIJZE MET
KNOFLOOK EN ROMESCO SAUS



P11

IJSLANDSE WITVIS



P13

HEEK MET
KANTONEES GLAZUUR



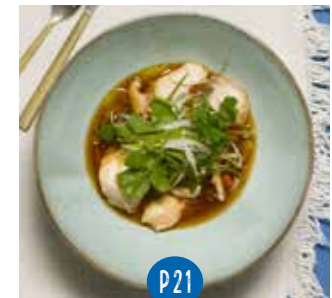
P15

OVENGEBAKKEN SNOEKBAARS
MET WITTE WIJN, VENKEL EN UI



P19

KREEFTENRISOTTO MET
SAFFRAAN



P21

GESTOOMDE HEILBOTVISFILET
MET CHINESE RIJSTWIJN



P23

GESCHROEIDE
KONINGSGARNALEN



P25

PITA MET TONIJN MAS HUNI

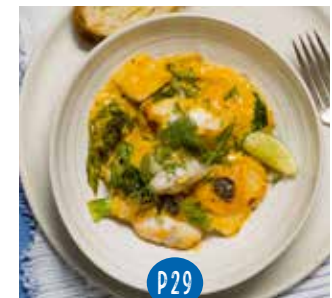
WIST JE DAT?

ONGEVEER 10%
VAN DE WERELDBEVOLKING VOOR ZIJN
LEVENSONDERHOUD AFHANKELIJK IS
VAN DE VISSERIJ



P27

ROMIGE NORDIC MOSSELEN MET
MIERIKSWORTEL EN DILLE



P29

GEBAKKEN SCHELVIS EN
BROCCOLI

EEN GEZOND RECEPT MET HEEK (OF EEN ANDERE WITTE VISFILET ZOALS KABELJAUW, HEILBOT OF BOT), MET EEN KLASSIEKE GARNERING UIT HET NOORDEN VAN SPANJE. DOOR DE BRITSE SCHRIJVER EN RESTAURANTHOUDER MITCH TONKS.



HEEK IS ÉÉN VAN DE GEZONDSTE VISSSEN OMDAT HET MALSE VLEES ZEER VETARM IS EN FOSFOR EN CALCIUM BEVAT VOOR EEN GEZONDE BOTGROEI.

INGREDIËNTEN

- ½ gedroogde nora/choricero chilipepers
- 4 MSC gecertificeerde heekfilets, ongeveer 180-200 g per stuk, met huid.
- 100 ml olijfolie
- 4 tenen knoflook, fijn gesneden
- 20 ml agrodolce azijn van goede kwaliteit (bijv. witte balsamico azijn)
- 1 tl fijngesneden peterselie
- zout

Voor de romesco saus

- 4 gedroogde nora/choricero pepers
- 100 g hele geblancheerde amandelen
- 6 tenen knoflook, gepeld
- 12 geroosterde piquillo pepers
- 1 tl zoete paprikapoeder
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- ¼ tl pikant gerookte paprikapoeder
- 25 ml sherry azijn
- 100 ml olijfolie
- Zout

METHODE

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Week de gedroogde pepers voor zowel de vis als de saus in aparte kommen gedurende 10 minuten, giet af en laat ze uitlekken.
2. Voor de saus: Doe de amandelen en de 4 geweekte pepers in een keukenmachine en mix tot ze grof gehakt zijn. Voeg de knoflook, geroosterde paprika's en kruiden toe en mix opnieuw. Voeg de azijn toe, het grootste deel van de olijfolie (bewaar 1 eetlepel voor later) en een snufje zout, en pulseer opnieuw tot een dikke saus die niet te brokkelig en niet te glad is.
3. Bak de heekfilets met de huid naar beneden in een grote, ovenvaste koekenpan in de overgebleven olijfolie tot ze licht goudkleurig zijn. Draai de pan om en zet deze in de oven en braad de vis in on-

geveer 5 minuten aan, of tot hij net gaar is.

4. Snijd de geweekte en gedroogde chilipepers fijn. Verhit de knoflook in een beetje olijfolie, voeg de gesneden gedroogde chilipepers toe en een snufje zout. Laat het zachtjes gedurende 2 minuten koken en roer af en toe om de knoflook en de chilipepers te verdelen.
5. Zodra de randen van de knoflook goudkleurig beginnen te worden, doe je het vuur uit en laat je de knoflook licht afkoolen. Voeg een scheutje van de agrodolce azijn en de gehakte peterselie toe.
6. Haal de heek uit de oven, leg een filet op elk bord en pel het vel weg. Schep een beetje saus over elk stuk vis en serveer met een lepel romesco saus.

HEEK OP BASKISCHE WIJZE MET KNOFLOOK EN ROMESCO SAUS



MITCH TONKS

BEKROONDE RESTAURANTHOUDER,
VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN
AMBASSADEUR EN SCHRIJVER.



BEREIDINGSTIJD
20 MIN



PORTIES
4

IJSLANDSE WITVIS



DAGNY ROS ASMUNDSDOTTIR

TV CHEF-KOK EN SCHRIJVER
VAN KOOKBOEKEN 'EASY
ICELAND' EN 'EASY NORDIC'.



BEREIDINGSTIJD
30 MIN



PORTIES
4

EEN TRADITIONEEL RECEPT VOOR KABELJAUW
(OF ANDERE WITVIS ZOALS SCHELVIS OF KOOLVIS)
UIT IJSLAND, SOMS OOK 'PLUCK'
GENOEMD. VROEGER WERD HET GEMAAKT VAN
RESTJES, MAAR NU IS HET EEN ECHTE DELICATESSE.



KABELJAUW

KABELJAUW IS EEN ENORM
POPULAIRE VIS EN MAAKT AL SINDS
HET STENEN TIJDPERK DEEL UIT
VAN HET EUROPESE DIEET. ER ZIJN
DRIE SOORTEN KABELJAUW BEKEND:
ATLANTISCHE OCEAAN, STILLE
OCEAAN EN GROENLAND.

INGREDIËNTEN

- 600 g gekookte MSC-kabeljauw (of elke duurzame witte vis zoals koolvis of schelvis) of visrestjes
- 600 g gekookte aardappelen
- 2 tot 3 uien
- 350/400 ml melk
- 50 g boter
- 3 eetlepels meel
- 2 tot 4 eetlepels witte peper
- Zeezout
- 50 tot 100 ml water en een beetje vis- of groentebouillon toevoegen mag
- Fijngehakte bieslook (optioneel)



Tip: Je kunt dit gerecht ook "pimpen" door aan het eind geraspte kaas toe te voegen en het in de oven te zetten.

METHODE

1. Snijd de vis en de aardappelen in zeer kleine stukjes en snij de uien fijn.
tijdje koken. Breng op smaak met zout en veel peper.
2. Smelt de boter in een grote pot en bak de uien tot ze doorsichtig zijn. Giet het water over de uien en laat het licht koken tot het bijna volledig verdampt is.
3. Bestrooi met bloem en roer goed. Voeg de melk al roerend toe en laat het 5 minuten sudderen.
4. Voeg de vis toe, meng goed en laat het een
5. Voeg ook de aardappelen toe, roer ze om en laat ze allemaal samen koken tot een dikke brij. Proef. Voeg eventueel extra zout en peper toe.
6. Lepel het in een kom en bestrooi het met bieslook. Serveer warm met donker roggebrood en boter.



de makkelijkste manier om
een bewuste keuze te maken





HEEK MET KANTONEES GLAZUUR



REBECA HERNÁNDEZ

CHEF-KOK, RESTAURANTHOUDER
EN VOORMALIG DEELNEMER AAN
'TOP CHEF' SPANJE.



BEREIDINGSTIJD
20 MIN



PORTIES
1

DIT RECEPT HEEFT EEN EXOTISCHE, KANTONESE TOETS MEEGEGEGEN EN HEEFT HEEK ALS BASIS, EEN IN SPANJE POPULAIRE VIS VAN DE HAND VAN DE MADRILEENSE CHEF-KOK EN RESTAURANTHOUDER REBECA HERNÁNDEZ.



HEEK WORDT RELATIEF LAAT GESLACHTSRIJP, WAT BETEKENT DAT DE OVERBEVISTE BESTANDEN ZICH LANGZAAM ZULLEN HERSTELLEN.

INGREDIËNTEN

- 150 g MSC gecertificeerde heekfilet (of andere stevige witte visfilets zoals kabeljauw, heilbot of bot).
- 400 ml sake
- 400 ml mirin (zoete rijstwijijn)
- 200 ml sojasaus
- 100 ml oestersaus
- 1 zilverui
- 2 schepjes saus om te glazuren
- 2 soeplepels kippenbouillon (of alternatief)
- 1 eetlepel maïzena (maïsmeel)

METHODE

1. Voeg de sake, mirin, soja en oestersaus toe in een pan en laat het geheel sudderen.
2. Kook de heek zoals je dat wilt - ofwel gebakken, gestoomd, gegrild, of in de saus gelegd terwijl deze aan het reduceren (inkoken) is.
3. Als de heek gaar is, bedek je hem met het glazuur. Voeg een zilverui toe aan de reductie.
4. Serveer met de bouillon.

de makkelijkste manier om
een bewuste keuze te maken





OVENGEBAKKEN SNOEKBAARS MET WITTE WIJN, VENKEL EN UI



FRIDA RONGE

BEKROONDE CHEFKOK EN
CULINAIR DIRECTEUR.



BEREIDINGSTIJD
30 MIN



PORTIES
2

KAN JE GEEN DUURZAME SNOEKBAARS VINDEN?
PROBEER DAN DIT HEERLIJKE RECEPT VAN DE
BEKROONDE ZWEEDSE CHEF-KOK FRIDA RONGE MET
EEN ANDERE WILDE WITTE, DUURZAAM GEVANGEN
VIS ZOALS ALASKA POLLOCK OF KABELJAUW.



DE SNOEKBAARS IS LICHT, MALS
EN POPULAIR IN VISGERECHTEN IN
SCANDINAVIË.

INGREDIËNTEN

- 1 hele MSC-gecertificeerde snoekbaars (of een andere witvis zoals kabeljauw), ca. 1,5-2 kg
- 100 g boter
- 100 ml droge witte wijn
- ½ citroen
- 2 banaansjalotten
- Zout
- 2 lente-uien
- 1 venkel
- 4 sneetjes zuurdesembrood
- 600g aardappelen

METHODE

1. Verwarm de oven voor op 210 graden. Plaats de vis in folie in een ovenschaal. Vouw de randen van de folie om, snijd de boter in kleine blokjes, snijd de sjalotten in 4-5 stukken en voeg toe.
hebben van 50-55 graden (als je een andere vissoort gebruikt, moet de kooktijd overeenkomstig worden aangepast).
2. Snijd de venkel en de citroen in 4 delen. Schil de aardappelen en snijd ze in 2-3 stukken en voeg ze toe aan de vis. Voeg zout toe en giet de wijn over de vis.
3. Bak in de oven gedurende 20-25 minuten. De vis moet binnenin een temperatuur
4. Hak de lente-uitjes fijn en strooi deze na het koken over de vis.
5. Toast het brood in een pan of in een broodrooster.
6. Serveer direct uit de ovenschaal en dip het brood in de saus.

de makkelijkste manier om
een bewuste keuze te maken



WAAR VIND JE DE MSC-GECERTIFICEERDE VIS UIT DIT KOOKBOEK?

ATLANTISCHE OCEAAN

TONIJN
MOSSELEN
KABELJAUW
GARNALEN
HEEK
HEILBOT
KREEFT
SCHELVIS

NOORDPOOL

GARNALEN

OOST-EUROPA - OOST-AZIË

SNOEKBAARS

MIDDELLANDSE ZEE

TONIJN

INDISCHE OCEAAN

TONIJN
GARNALEN

GROTE OCEAAN

GARNALEN
TONIJN
MOSSELEN
KABELJAUW
HEEK
HEILBOT





KREEFTENRISOTTO MET SAFRAAN



CHARLOTTE LANGLEY

CHEF-KOK, CULINAIR DIRECTEUR
EN MEDE-OPRICHTER VAN HET
SCOUT CANNING



BEREIDINGSTIJD
45 MIN



PORTIES
6

IETS TE VIEREN? KIES VOOR DEZE HEERLIJKE
RISOTTO MET KREEFT VAN CHEF CHARLOTTE
LANGLEY, AMBASSADEUR VAN MSC CANADA.



DE KREEFT IS EEN GROOT
SCHAALDIER UIT DEZELFDE GROEP
ALS GARNALEN EN RIVIERKREEFTEN.

INGREDIËNTEN

- 2 l vis- of kreeftenbouillon
- 200 g Arborio (risotto) rijst
- 5 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 gele/bruine ui, in blokjes gesneden
- 25 g selderij, in blokjes gesneden
- 1 eetlepel geplette knoflook
- 75 g rode en gele paprika's in blokjes
- 75 g geraspte courgette
- 45 g in blokjes gesneden venkel

(behalve de stukjes voor de garnering)

- 250 ml droge witte wijn
- 6 strengen saffraan
- 3 eetlepels gerookte zoete paprikapoeder
- 110 g tomatenpuree
- 175 g gekookt MSC-gecertificeerd kreeftenvlees per persoon
- Zout en peper naar smaak
- Schil en sap van een citroen
- Versgeraspte Parmezaanse kaas naar smaak (optioneel)

METHODE

1. Breng de visbouillon in een middelgrote steelpan aan de kook.
2. Laat de saffraan-strengen weken in de witte wijn om ze minstens 10 minuten te laten trekken.
3. Verwarm een middelgrote hoge pan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe. Voeg ui, knoflook, selderij en venkel toe. Bak ze tot ze gaar zijn (ongeveer 5-10 minuten). Bestrijk dit volledig met de rijst en roer de rijst erdoorheen.
4. Kook de rijst tot hij er niet meer kalkachtig uitziet en begint te poppen, ongeveer 5 minuten. Voeg de paprikapoeder toe en bedek de rijstkorrels. Voeg de in saffraan geweekte wijn toe en laat het geheel

sudder tot het verdampt is, terwijl je constant blijft roeren. Mix de tomatenpuree erdoorheen.

5. Voeg een paar pollepels bouillon toe en zet het vuur iets lager. Goede dingen hebben tijd nodig en risotto is zeker een van die dingen. Blijf sudderen en roer tot het bijna droog is. Ga door met het toevoegen van pollepels hete bouillon en roer tot ze bijna gaar zijn (ongeveer 30-45 minuten).
6. Proef en pas de kruiden aan naar wens. Vouw de courgette, de paprika's in blokjes en het wilde kreeftenvlees erdoorheen.
7. Serveer in ondiepe kommen en garneer met de venkelstukjes, de schil en het sap van citroen en Parmezaanse kaas.

REIS QUA SMAAK MEE TOT IN HET VERRE OOSTEN, MET EEN TRADITIONEEL RECEPT VOOR DUURZAME HEILBOT (OF ELKE ANDERE STEVIGE WITTE VIS ZOALS KABELJAUW, BOT OF TARBOT). DOOR CHEF-KOK OTTO UIT MALEISIË.



ER ZIJN 3 SOORTEN VERKRIJGBAAR: DE PACIFISCHE, DE ATLANTISCHE EN DE GROENLANDSE HEILBOT. DEZE VIS KAN 4 METER LANG WORDEN EN 200-300 KILO ZWAAR.

INGREDIËNTEN

- 400 g MSC-gecertificeerde heilbotfilet (of een vergelijkbare vaste witte filetvij)
- 500 ml water, gezout met 10g zout
- 3 champignons, gesneden
- Gojibessen, geweekt
- 2 lente-uien, gesnipperd
- 50 g versnipperde gember
- 80 ml Chinese rijstwij
- 30 ml water
- 100 g gestoomde soja vissaus

- 15 g suiker
- Versnipperde bosui
- Lente-ui (of bosui) olie om te besprenkelen
- Koriander

NB: als u geen lente-ui-olie kunt vinden, kunt u het proberen met sesam- of olijfolie zoals in de video.

METHODE

1. Snijd de heilbotfilets in stukken van 45 graden.
2. Laat de gesneden vis 10 tot 15 minuten weken in het gezouten water en dep het daarna droog.
3. Leg de plakjes champignons, Gojibessen, geraspte gember en lente-ui op de vis.
4. Giet de Chinese rijstwij, gestoomde soja

vissaus en suiker in 30 ml water en meng het goed door elkaar.

5. Leg de vis op een bord en giet het rijstwijmengsel eroverheen.

6. Stoom de vis 8 minuten op hoge temperatuur. Zet het vuur uit, houd de vis bedekt maar laat hem 2-3 minuten rusten in de stoom.

GESTOOMDE HEILBOTVISFILET MET CHINESE RIJSTWIJN



OTTO GOH

EXECUTIVE CHEF VAN KERRY
HOTEL SHANGHAI, PUDONG UNDER
SHANGRI-LA HOTEL & RESORT
GROUP LIMITED



BEREIDINGSTIJD
20 MIN



PORTIES
2

de makkelijkste manier om
een bewuste keuze te maken





GESCHROEIDE KONINGSGARNALEN



LUCAS GLANVILLE

DIRECTEUR VAN CULINAIR
OPERATIONS, SINGAPORE EN
ZUIDOOST-AZIË BIJ HYATT HOTELS
CORPORATION



BEREIDINGSTIJD
20 MIN



PORTIES
4

MAAK INDruk OP JE VRIENDEN MET DIT
GEZONDE, DUURZAME EN MAKKELIJKE RECEPT.
AFKOMSTIG UIT SINGAPORE EN SPECIAAL
GECREËERD DOOR DE AUSTRALISCHE CHEF-KOK
LUCAS GLANVILLE.



GAMBA'S STAAN CENTRAAL IN
VERSCHILLENDE KEUKENS UIT
VERSCHILLENDE CULTUREN. ZE
DANKEN HUN GROTE POPULARITEIT
NIET ALLEEN AAN HUN SMAAK,
MAAR OOK AAN HUN VEELZIJDIGHEID.

INGREDIËNTEN

- 12 grote gepelde en schoongemaakte in het wild gevangen MSC-koningsgarnalen
- 1 bol venkel, gesneden
- 1 rode ui, gesneden
- 200 g gestoomde 'kipfler'-aardappelen (of vergelijkbaar)
- 8 groene asperges, in plakjes gesneden
- 100 g gestoomde fijne sperziebonen
- 1 eetlepel graanmosterd
- 60 ml extra vierge olijfolie van eerste persing
- Sap van 1 citroen
- 20 ml water
- Zeezout en peper naar smaak

METHODE

1. Verhit een antiaanbakpan, voeg een beetje extra vierge olijfolie toe en voeg dan de gekruide garnalen toe, en laat ze zachtjes koken tot ze aan beide kanten kleur hebben.
2. Voeg in een kom de gesneden venkel, rode ui, groene asperges en sperziebonen toe en meng deze door elkaar.
3. Voeg in een aparte kom gelijke delen vers citroensap, extra vierge olijfolie, mosterd en water toe. Breng op smaak met zeezout en gebarsten peper en klop het geheel samen.
4. Snijd de aardappelen in plakjes en leg ze gelijkmatig rond het bord, schep wat dressing op de salade, meng voorzichtig en leg er dan een handvol van de salade op.
5. Leg de geschroeide garnalen op de salade en schep een beetje dressing over de garnalen.

de makkelijkste manier om
een bewuste keuze te maken



EEN GEZOND, PITTIG EN TROPISCH RECEPT VOOR UW LUNCH. TRADITIONEEL IN DE MALEDIVEN. DOOR NEDERLANDSE CHEF-KOK EN SCHRIJVER BART VAN OLPHEN.



TONIJN IS EEN VAN DE POPULAIRSTE EN ECONOMISCH MEEST WAARDEVOLLE VIS TER WERELD.

INGREDIËNTEN

- 1 kleine rode ui, in blokjes gesneden
- 1 rode, fijngesneden chilipeper met zaadjes
- 2 limoenen (één sap, één in partjes gesneden)
- ½ tl zout
- 90 g versgeraspte kokosnoot*
- ½ bos koriander (of 2 verse kerrieblaadjes), fijngesneden

- 2 blikken van 160 g MSC-gecertificeerde tonijn in water, uitgelekt
- 4 stuks pita, opengesneden
- Een paar blaadjes ijsbergsla

* Als je wilt, kan je in plaats daarvan gedroogde kokosnootschilfers gebruiken. Voeg gewoon 2 eetlepels kokosmelk toe samen met de vlokken.

METHODE

1. Mix de rode ui, chilipeper, het limoen-sap en zout in een kom. In de Malediven worden deze ingrediënten met de hand geknead om de smaken beter met elkaar te mengen.
2. Voeg de kokosnoot, koriander en tonijn toe. Meng met een lepel, totdat alle ingrediënten zijn gecombineerd en de tonijn een schilferige textuur heeft. Zet het opzij.
3. Bereid de pitabroodjes volgens de instructies op de verpakking of verwarm ze naar wens met behulp van een broodrooster of oven.
4. Vul de broodjes met wat sla en de mas huni en serveer met de limoenpartjes.

PITA MET TONIYN MAS HUNI



BART VAN OLPHEN

CHEF-KOK, SCHRIJVER EN
OPRICHTER VAN 'FISH TALES'.



BEREIDINGSTIJD
10 MIN



PORTIES
2

de makkelijkste manier om
een bewuste keuze te maken



EEN HEERLIJK SCANDINAVISCH RECEPT MET
DUURZAME MOSSELEN VAN DE FINSE SUSHI-KOK
JESPER BJÖRKELL



HET ZACHTE VLEES VAN MOSSELEN
WORDT BESCHOUWD ALS EEN
UITERST GEZONDE DELICATESSE, VOL
MET EIWITTEN, OMEGA-3-VETZUREN
EN VELE ANDERE VOEDINGSTOFFEN.

INGREDIËNTEN

- 3 eetlepels boter
- 2 sjalotten, fijngesneden
- 200 ml witte wijn
- 1 kg MSC-gecertificeerde mosselen
- 300 ml kookroom
- 3 eetlepels geraspte mierikswortel
- 2 eetlepels fijngesneden dille (of peterselie) plus wat extra voor de garnering
- Witte peper
- Zout
- 1 tl suiker

METHODE

1. Was de mosselen onder koud stromend water en verwijder eventuele 'baarden' die nog aan de schelp vastzitten. Als er mosselen open zijn, tik ze dan scherp op de zijkant van het vergiet of de schaal. Ze moeten onmiddellijk sluiten - gooi alle mosselen die open blijven, of alle mosselen met gebarsten of gebroken schelpen, weg.
2. Smelt de boter in een pan op laag vuur, voeg fijngesneden uien toe en laat 2-4 minuten sudderen. Pas op dat je ze niet verbrandt.
3. Voeg de wijn en de mosselen toe. Doe een deksel op de pan en verhoog het vuur; kook op matig vuur gedurende ongeveer 5 minuten, tot de mosselen opengaan. Haal de mosselen uit de pan en gooi de mosselen die niet open zijn gegaan weg.
4. Laat het vuur weer zakken, voeg de room, mierik en dille (of peterselie) toe aan de saus en laat enkele minuten sudderen. Voeg net voor het opdienen peper, zout en een snufje suiker toe. Vermijd het koken van de peper, want dat kan de saus bitter maken.
5. Giet de saus over de mosselen en garneer met fijngesneden dille (of peterselie). Serveer met nieuwe aardappelen of met verse pasta.

ROMIGE NORDIC MOSSELEN MET MIERIKSWORTEL EN DILLE



JESPER BJÖRKELL

CHEF-KOK, RESTAURANTHOUDER
EN MENTOR, HANKO SUSHI EN
TOYO FOOD STREET.



BEREIDINGSTIJD
20 MIN



PORTIES
4

de makkelijkste manier om
een bewuste keuze te maken



EEN SMAAKVOL, VOEDZAAM EN GEMAKKELIJK
TE MAKEN SCHELVISRECEPT EN ABSOLUUT
SIBALICIOUS! DOOR DE ZUID-AFRIKAANSE
CHEF-KOK SIBA MTONGANA.



SCHELVIS IS EEN LID VAN DE
KABELJAUWFAMILIE. HET HEEFT EEN
MILDE SMAAK, STEVIG VLEES EN EEN
VOCHTIGE TEXTUUR. DANKZIJ ZIJN
ZOETHEID IS HET DE MEEST GESCHIKTE
WITTE VIS OM TE ROKEN.

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels olijfolie
- ½ tl gerookte paprikapoeder
- Snufje gemalen kurkuma
- 2 eetlepels tarwemeel
- 625 ml warme magere melk
- 1 tl viskruiden
- Zeezoutvlokken en verse zwarte peper
- 60 ml geraspte Parmezaanse kaas, optioneel
- 60 ml geraspte mozzarella, plus 30 ml extra
- 60 ml geraspte gerijpte cheddar, plus 30 ml extra
- 500 g verse of diepgevroren MSC-gecertificeerde schelvis, in stukken gesneden
- 400 g lange broccolistammen
- 1 tl versgemalen zwarte peper

METHODE

1. Verwarm de oven voor op 180° C
2. Voor de saus: verwarm de olijfolie in een grote pan met antiaanbaklaag, voeg de kruiden toe en laat 30 seconden koken.
3. Klop het meel beetje bij beetje op om een roux te maken. Neem de pan van het vuur en klop de warme melk erdoorheen. Zet terug op het vuur en blijf kloppen tot de saus dikker wordt.
4. Breng het aan de kook en laat het nog 8 minuten sudderen. Breng de vis op smaak met kruiden, zout en peper en roer het geheel goed door elkaar.
5. Zet het fornuis uit en voeg de verschillende kazen toe, roer tot ze gesmolten zijn. Giet de saus in een ovenschaal.
6. Leg de ontdooide en drooggedropte schelvisblokjes bovenop de saus, gevolgd door broccolistammen en breng de broccoli licht op smaak met een snufje zout. Bestrooi met de extra cheddar en mozzarella.
7. Bak in de oven gedurende 20 minuten tot de vis gaar is, tot hij goudkleurig en bruisend is. Serveer met verse dille en limoenpartjes en zetmeel naar keuze (zoals knapperig brood, aardappelen of friet).

GEBAKKEN SCHELVIS MET BROCCOLI



SIBA MTONGANA

MEERVOUDIG BEKROONDE WINNAAR
VAN FOOD NETWORK CELEBRITY CHEF
EN CULINAIR DIRECTEUR VAN SIBA CO.



BEREIDINGSTIJD
40 MIN



PORTIES
4

KIES
BLAUW



STOP OVERBEVISSING, KIES VOOR MSC EN HELP MEE ONZE OCEANEN
TE BESCHERMEN VOOR NU EN DE GENERATIES NA ONS.

ER IS VEEL MSC-GECERTIFICEERDE VIS BESCHIKBAAR,
DENK BIJVOORBEELD AAN: KABELJAUW, TONIYN, HARING,
SCHOL, ROODBAARS, ZALM, HOLLANDSE GARNALEN, ZEEUWSE
MOSSELEN & OESTERS, COQUILLES ...EN VEEL MEER.

VRAAG DE MSC-VISSPECIALIST OM ADVIES

BEELD CREDITS

Vissoort illustraties:
Scandinavisch
visjaarboek

Mensen van de zee:
MSC/Nigel Millard

**Foto van chef-kok
Lucas:**
Grand Hyatt Singapore

**Foto van chef-kok
Dagny:**
Copyright Dagny Ros

**Foto van chef-kok
Frida:**
Lennart Weibull

**Foto van chef-kok
Mitch:**
www.therockfish.
co.uk

Vis video:
iStock

**Foto van chef-kok
Otto:**
Executive chef Otto
Goh van Kerry Hotel
Shanghai

**Foto van chef-kok
Bart:**
David Loftus

**Foto van chef-kok
Charlotte:**
Rick O'Brien

**Foto van chef-kok
Siba:**
De Siba Co

**Foto van chef-kok
Jesper:**
Tuukka Ervasti/MSC

**Foto van chef-kok
Rebeca:**
Donna Salama

Patrijspoort:
Getty Images

VOLG ONS

Volg ons op Instagram of Facebook
voor regelmatige updates, recepten
en verhalen.

Voor Nederland volg ons op:

 MSCkeurmerk

 MSCkeurmerk

Voor België volg ons op:

 MSCLabel

 mscbelgium

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

