

V.I.S. | Very ★★★
Important
Selection



RECEPTEN



NORTHSEACHEFS



VISINFO



De NorthSeaChefs – Belgische chefs met een voorliefde voor Noordzeevis – zijn enthousiaste ambassadeurs voor vis van bij ons. Ze kiezen bewust voor lokaal aangevoerde en seizoensgebonden vissoorten. Boegbeeld **FILIP CLAEYS** nodigt in juli **MICHAËL VRIJMOED** uit om met zee-tong aan de slag te gaan. Net zoals in zijn Gentse restaurant Vrijmoed* maakt hij een verrassende bereiding met eerlijke, pure producten. Tong is het hele jaar door verkrijgbaar, maar op z'n best van juni tot december.



Tong is een ware delicatessen, en behoort door de zeer grote vraag tot de hogere prijsklasse. Het visvlees is stevig, en tegelijkertijd zacht en sappig, en zowel op z'n geheel als in filet te koop. De meest bekende bereiding is wellicht de tong meunière, waarbij de bebloemde tong in zijn geheel in boter gebakken wordt en nadien overgoten wordt met braadvet waaraan citroensap en peterselie is toegevoegd.

ZEETONGSEIZOEN

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



Gebakken zeetong
met zee kraak, bloemkool,
tomaat en kokkels

“

De zeetong in combinatie met bloemkool en schelpen zorgt voor een sublieme zilte smaak.

MICHAËL VRIJMOED

”

Gebakken zeetong met zeekraal, bloemkool, tomaat en kokkels (4 pers.)

zeetong:

4 volledige zeetongen,
citroensap, 100 g boter

zeekraal:

1 handvol zeekraal,
ijswater, boter

bloemkool:

1 jonge bloemkool,
scheutje room

zoetzuur van bloemkool:

4 roosjes bloemkool,
1 el water, snuifje suiker,
1 el dragonazijn

tomaat:

1 trostomaat, peper en
zout, dragonazijn, olijfolie

kokkels:

15 kokkels, enkele blaadjes
lavas (maggikruid)

- ★ Maak de **zeetong** schoon en verwijder kop en vel. Bak de vis in een pan met boter en giet de schuimende boter over de vis. Werk af met enkele druppels citroensap. Fileer en houd warm.
- ★ Kook de **zeekraal** kort en laat onmiddellijk afkoelen in ijswater. Stoof kort even aan in boter.
- ★ Was het wit van de **bloemkool**. Snijd in stukken en kook in water. Mix in de blender volledig glad met een scheutje room.
- ★ **Zoetzuur van bloemkool**: hak de roosjes grof tot tapenade. Marineer de bloemkool 30 minuten in een zoetzure mengeling van water, azijn en suiker.
- ★ Verwijder het vel en de pitten van de **tomaten** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Kruid af met peper, zout, olijfolie en dragonazijn.
- ★ Leg de **kokkels** in een steelpan met een dun laagje water en enkele blaadjes lavas. Zet een deksel op de pot en verwarm de kokkels op een vuur totdat ze opengaan.
- ★ Spuit de crème van bloemkool op een bord en leg daarnaast de zoetzure bloemkool, de tong en de kokkels. Strijk een beetje tomatensla aan de andere kant van het bord. Strooi wat zeekraal over het bord.



Waterzooi van zeetong
zandwortelen, lamsoor
en asperges



“ Een eigen interpretatie van waterzooi met oude Geuze.
Gemakkelijk te maken en superlekker!

MICHAËL VRIJMOED



Waterzooi van zeetong, zandwortelen, lamsoor en asperges (4 pers.)

zeetong:

4 volledige zeetongen, 2 sjalotten, boter om te bakken, 3 dl visfumet, 3 dl oude Geuze, 80 g boter voor de saus, citroensap

lamsoren:

een handvol lamsoren, boter

erwten:

50 g verse erwten, ijswater, boter

zandwortelen:

4 gele zandwortelen, 4 oranje zandwortelen, foelie, 50 g boter, snuifje kristalsuiker, 1,5 dl gevogeltebouillon

asperges:

4 AA-asperges, peper en zout, nootmuskaat

- ★ Maak de **zeetong** schoon en verwijder kop en vel. Snijd de sjalotten fijn en stoof ze aan met boter. Leg de vissen er bovenop. Bevochtig met visfumet en oude Geuze. Smeer een stuk aluminiumfolie in met boter en leg dit hier bovenop. Zet de pan 6 minuten in een oven op 180°C totdat de vissen gaar zijn. Fileer de vissen en houd ze warm apart. Laat de saus tot 3/4de inkoken. Monteer met boter en werk af met enkele druppels citroensap.
- ★ Was de **lamsoren** en stoof ze aan met boter in een pot.
- ★ Kook de **erwten** gaar in water. Laat ze schrikken in ijswater. Stoof ze kort aan in boter in een pot.
- ★ Schil de **wortelen** en snijd ze in stukjes. Leg ze in een steelpan en glaceer ze onder een deksel met een mengsel van kristalsuiker, boter, foelie en gevogeltesfond.
- ★ Schil de **asperges** en kook ze in water. Bak ze in een pan met boter. Kruid af met peper, zout en nootmuskaat.
- ★ Schenk een flinke lepel vissaus in een diep bord. Schik daarop de zandwortelen, erwten, asperges en lamsoren. Helemaal bovenaan leg je de zeetong.



Gegrilde zeetong met
escabeche van girollen
en lamsoren

“

Gril de zeetong kort. Dat is een absolute must.
De vis vormt zo een heerlijk trio met dragon en choronsaus.

MICHAËL VRIJMOED

”

Gegrilde zeetong met escabeche van girollen en lamsoren (4 pers.)

zeetong:

4 volledige zeetongen,
bloem

escabeche van girollen:

100 g girollen, 1 tomaat,
1 el fijngesneden dragon,
1 sjalot, 1 el dragonazijn,
1 teentje look, olijfolie,
4 macadamia-noten

choronsaus:

3 eierdooiers, 1 el water,
1 el dragonazijn, 1 el fijn-
gesneden dragon,
120 g boter, citroensap,
1 el kruidige tomatenpuree

sjalot in rode-wijnazijn:

2 sjalotten, 1 el rode wijn-
azijn, snuffje suiker, handvol
lamsoren

- ★ Maak de **zeetong** schoon en verwijder de kop en het donkere vel. Ontschub het witte vel. Kruid met peper en zout en wentel de velkant in bloem. Besprenkel met olijfolie en grill op het vel. Leg de vissen in een ovenschaal met het vel naar boven en laat 5 minuten garen in een oven op 180°C.
- ★ **Escabeche van girollen:** snijd de sjalot fijn en pers de look. Gaar even zonder te kleuren. Voeg de paddenstoelen toe aan de sjalot. Laat even meestoven en blus met dragonazijn. Snijd de tomaat in fijne blokjes en breek de noten. Voeg dit met de dragon toe aan het geheel. Laat afkoelen en bewaar koud.
- ★ **Choronsaus:** klop de eierdooiers luchtig op met water en dragonazijn. Zet op een vuurtje en blijf verder kloppen. Meng al roerend de boter onder. Eens gebonden voeg je de tomatenpuree, de dragon en het citroensap toe.
- ★ **Sjalot in rode-wijnazijn:** snijd de sjalotten in brunoise en stoof ze aan in olijfolie. Blus ze met azijn en voeg een snuffje suiker toe.
- ★ Was de **lamsoren** en bak ze kort aan in wat boter.
- ★ Smeer de choronsaus over een bord. Leg daarop de gegrilde zeetong. Maak met een lepel een fijn bolletje escabeche en dresseer het naast de vis. Werk af met kleine stukjes sjalot en strooi lamsoren over het bord.