



PLADIJS



RECEPTEN



NORTHSEACHEFS



VISINFO



Gebakken pladijs met peterseliepuree, tomaat en jonge ui



“

Dankzij de pure smaak van pladijs, creëer je al een droom door hem simpelweg te bakken in boter.

PIETER LONNEVILLE

”



Pladijs in de oven met bloemkool, radijs en romanesco



“

Zomervis op zijn Vlaams. Pladijs vormt een ideale en frisse match met eender welke salade.

PIETER LONNEVILLE

”



Pladijs op de barbecue met knolselder en risotto van dooierzwam en tuinbonen

“

Best leg je de pladijs met zijn velkant op de barbecue. Zo verklein je de kans dat de vis plakt en blijft hij het sappigst.

PIETER LONNEVILLE

”



Welke vis kies jij?

De Noordzee heeft het hele jaar door heel wat lekkers te bieden. Kies je voor een klassieke 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. Bekijk de kalender op www.vis.be of vraag er naar bij je visspecialist!

Suggesties voor september:
pladijs, griet, garnalen, zeetong, tongschar...

PLADIJSSEIZOEN

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



NorthSeaChefs ♥ Pladijs

NorthSeaChefs kiezen bewust voor lokaal aangevoerde en seizoensgebonden vissoorten. Boegbeeld **FILIP CLAEYS** (De Jonkman**) nodigde NorthSeaChef **PIETER LONNEVILLE** (Tête Pressée in Brugge) uit om aan de slag te gaan met pladijs. Bij Pieter geniet je van lokale topproducten met een zweem van culinaire nostalgie. Spektakel krijg je er gratis bij dankzij de knappe open keuken.

"Pladijs is een absolute klassieker uit de Noordzee, gemakkelijk te bereiden en het hele jaar door verkrijgbaar. Maar op zijn best in de (na) zomer!"



Gebakken pladijs met peterseliepuree, tomaat en jonge ui (4 pers.)

pladijs:

4 pladijsfilets, 60 g boter, 5 g Maldon Sea Salt Flakes (geen gewoon grof zeezout, bevat mineralen die snel verbranden)

peterseliepuree:

1 kg bloemige aardappelen, zout, 2 x 100 g volle melk, 100 g boter, 100 g (bio)koolzaadolie, 1 bot peterselie, 1 sjalot

tomatensla:

200 g bio-tomaatjes, 1 bot lente-ui, olijfolie

- ★ Kook de **aardappelen** met een snuifje zout. Droog ze (na het afgieten) op het vuur en schud ze even op. Draai de aardappelen door een passe-vite. Voeg er melk, boter en koolzaadolie aan toe. Laat afkoelen. Mix 100 g melk met 3/4^{de} bot **peterselie** tot een fijne massa. Kook het geheel kort op. Voeg de **puree** bij de kokende melk en laat opwarmen. Versnipper 1 sjalot en snijd 1/4^{de} peterseliebot fijn. Voeg toe aan de puree voor een beetje structuur.
- ★ Strooi de salt flakes in de pan en laat bruinen met de **boter**. Bak de **pladijs** dan op de vleeskant.
- ★ Snipper de **lente-uitjes**, pel de **tomaten** (als het grote zijn) grote zijn) en snijd ze in stukjes. Gebruik het sap van 1 tomaat en maak er met 2 maal zoveel **olijfolie** vinaigrette van. Voeg eventueel een beetje citroensap toe.
- ★ Doe een schepje puree op een bord. Lepel een portie tomaat en vinaigrette over de puree en leg daarop de pladijsfilet. Werk eventueel af met restjes lente-ui.



Pladijs in de oven met bloemkool, radijs en romanescos (4 pers.)

pladijs:

2 hele pladijzen, 1 l (bio) koolzaadolie

bloemkool:

1 bloemkool, peper en zout, 1/8^{ste} bot peterselie, 60 g (bio)koolzaadolie, sap van 1/2 citroen

groenten:

1 romanescos (groene torentjesbloemkool), 1 bot gemengde radijsjes in verschillende kleuren, 1 gekookte rode biet

- ★ Snijd de **pladijs** doormidden van kop naar staart. Gebruik hiervoor best een broodmes. Snijd de vinnen eraf. Leg de vissen in een ovenschotel met 1 l koolzaadolie en laat 20 minuten garen in de oven op 200°C. Snijd de filets uit de vissen en laat het vel zitten.
- ★ Maak de **bloemkool** schoon en snijd de roosjes in flinterdunne schijfjes. Hiervoor gebruik je best een mandoline. Meng de schijfjes in een kom met koolzaadolie, peper, zout, citroensap en fijngesneden peterselie.
- ★ Maak de **romanescos** schoon en blancheer de roosjes kort totdat ze gaar zijn. Was en snijd de **radijsjes** in kwartjes. Snijd de **rode biet** in fijne reepjes. Meng de groenten door mekaar.
- ★ Dresseer de groenten op een bord. Leg de pladijsfilet erbovenop.



Pladijs op de barbecue met knolselder en risotto van dooierzwam en tuinbonen (4 pers.)

pladijs:

4 pladijsfilets met vel, Maldon Sea Salt Flakes (geen gewoon grof zeezout, bevat mineralen die snel verbranden)

knolselder:

1/2 knolselder, vetstof

risotto:

150 g risotto, 2 gesnipperde sjalotten, 3 teentjes look, tijm, 200 g witte wijn, 300 g kippenbouillon, 50 g boter, 100 g fijngesneden Parijse champignons

dooierzwammen:

200 g dooierzwammen, 50 g koolzaadolie, 20 g fijngesneden peterselie, 100 g tuinbonen, 1 gesnipperde sjalot, peper en zout

bouillon van linde:

500 g kippenbouillon, 10 g verse linde

- ★ Snijd de **knolselder** in schijven van 2 cm. Rooster ze aan beide kanten op een barbecue/grillpan. Leg ze in een ovenschotel met een beetje zout en enkele druppels vetstof. Wikkel zilverfolie over de schaal en laat 1 u garen in de oven op 100°C.
- ★ Laat de **risotto** vooraf 2 u weken. Stoof de sjalot, look en tijm even aan met olie. Laat de risotto even meestoven. Blus met witte wijn. Eens de wijn opgenomen is, voeg je de kippenbouillon toe. Snijd de Parijse champignons fijn en voeg ze toe aan de risotto met een klontje boter.
- ★ Kook de **kippenbouillon** en laat de **linde** 5 minuten trekken in de bouillon. Kruid goed af met peper en zout
- ★ Bak de **dooierzwammen** in koolzaadolie totdat ze bruin zijn. Haal van het vuur en voeg nog peper, zout, sjalot, peterselie en opgekuiste tuinbonen toe. Laat 2 minuten warm worden door de hitte van de dooierzwammen.
- ★ Gril de **pladijs** op de barbecue/grillpan met het vel naar beneden. Werk af met wat salt flakes op het vel.
- ★ Maak 2 quenelles van risotto. Leg daartussen de groenten en pladijs. Snijd de knolselder uit met 2 uitsteekringen van een verschillende grootte en leg ze er schuin bovenop. Serveer de bouillon apart.