

vers opgevisst door onze vissers

# TARBOT

LIEVELING VAN DE CHEFS



*“Een hip no-nonsense voorgerechtje!”*



# luxe bruschetta met gegrilde tarbot en groene asperges

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 35 minuten

500 g tarbotfilet zonder vel  
200 g groene asperges  
olijfolie  
peper en grof zeezout

6 gezouten ansjovisfilets uit blik  
1 kl venkelzaad  
2 teentjes knoflook  
200 g roomkaas

—  
1 venkelknol  
1 limoen  
2 el olijfolie  
peper en zout

—  
4 sneetjes zuurdesembrood, dik gesneden  
2 lente-uitjes

**ansjovis roomkaas** Snijd de ansjovisfilets en knoflook in stukjes. Doe dit samen met de venkelzaadjes in een vijzel en stamp alles fijn met de mortier. Roer onder de roomkaas.

**venkel marinade** Snijd de venkel in flinterdunne plakjes, dit lukt het beste met een mandoline. Rasp de limoen en pers het sap uit. Maak een vinaigrette met 1 el limoensap, 2 el olijfolie, peper en zout. Laat de venkel een 10-tal minuten marineren in de vinaigrette.

**gegrilde tarbot en asperges** Strijk de tarbotfilets en asperges in met olijfolie. Verhit een grillpan en grill de vis en asperges, naar gelang de dikte van de filets, een 3-tal minuten. Kruid met peper en grof zeezout. Sprenkel limoensap over de tarbot.

**afwerking** Rooster de sneetjes brood. Smeer er de ansjovis-roomkaas op. Leg hier de gegrilde tarbot en asperges bovenop. Schik de venkelplakjes op de tarbot. Strooi er ringetjes lente-ui over en naar smaak citroenrasp. Serveer als voorgerecht.

*“Heerlijk romige winterse risotto”*



# tarbotmoot met risotto van boschampignons, kaas en truffelolie

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 45 minuten

4 tarbotmoten met vel van elk 150 à 180 g  
boter en olijfolie om te bakken  
peper en zout

—  
300 g risottorijst (arborio)  
1 sjalot fijngesneden  
1 glas droge witte wijn  
1 l groentebouillon  
olijfolie

—  
500 g schoongemaakte boschampignons  
(mengeling)

2 teentjes knoflook fijngesneden  
2 el gehakte peterselie  
2 el olijfolie

100 g gemalen parmezaan  
truffelolie

**risotto** Fruit het fijngesneden sjalotje in olijfolie. Voeg de rijst toe en roer tot alle korrels met een laagje olie bedekt zijn. Blus met een glas droge witte wijn en roer met een houten lepel tot het vocht door de rijstkorrels is opgenomen. Warm de bouillon op en schenk hem soeplepel per soeplepel bij de risotto. Blijf roeren tot al het vocht opgenomen is vooraleer een nieuwe lepel vocht toe te voegen. Dit neemt ongeveer 20 minuten in beslag.

**boschampignons kaas truffelolie** Fruit de knoflook aan in 2 el olijfolie. Voeg de champignons toe en kruid met peper en zout. Roerbak de champignons kort en strooi er de peterselie over. Meng de champignons en de Parmezaan door de risotto. Breng op smaak met enkele druppels truffelolie.

**tarbot** Bak de tarbotmoten langs beide kanten krokant in ruim boter en olijfolie. Kruid met peper en zout.

**afwerking** Leg de tarbotmoot op het bord en schik de risotto erlangs.





*“Tarbot speelt de hoofdrol in een perfect eindejaarsmenu!”*

# tarbot dugléré met grijze garnaal en tomaat

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 1 uur

4 tarbotfilets van 180 g  
boter, peper en zout

300 g ongepelde grijze garnalen  
2 tomaten  
4 takjes peterselie

1 sjalot grof gesneden  
2 takjes groene selder in blokjes  
schalen en koppen van de grijze garnalen  
50 ml witte wijn  
25 g ongezouten boter

2 sjalotten fijngesneden  
200 g champignons in blokjes  
sap van 1 citroen  
20 ml vermout (Noilly Prat)  
200 ml witte wijn  
200 ml van de garnaalfond

150 ml room  
50 g boter  
peper en zout

gekookte krieltjes  
veldsla

**garnituur grijze garnaal en tomaat** Pel de garnalen en houd de schalen en koppen bij voor de fond. Pel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd ze in blokjes. Snipper de peterselie fijn. Bewaar de gepelde garnalen, tomaatblokjes en fijngesnipperde peterselie in de koelkast.

**garnaalfond** Stoof de grof gesneden sjalot en de blokjes selder aan in de boter. Voeg de garnaalschalen en -koppen toe, stoof even mee en blus met de witte wijn. Vul aan met water tot alles net onderstaat. Laat 30 minuten trekken op een zacht vuur. Zeef de fond.

**saus dugléré** Stoof de sjalot aan in de boter, voeg dan de champignons toe. Blus met de vermout en het citroensap. Laat even uitdampen en voeg dan 200 ml van de garnaalfond en 200 ml witte wijn toe. Laat tot de helft inkoken. Voeg de room toe, laat opnieuw inkoken op een zacht vuur en breng op smaak met peper en zout.

**tarbot** Bak de tarbotfilets aan beide kanten goudbruin in een pan met ruim boter. Kruid met peper en zout.

**afwerking** Schik de tarbotfilet op het bord, lepel de dugléré-saus erlangs. Strooi de tomatenblokjes, grijze garnalen en peterselie over de saus. Serveer met gekookte krieltjes en veldsla.



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

## TARBOT opperbest in najaar en winter

Tarbot wordt het ganse jaar aangevoerd, maar de topperiodes zijn herfst en winter. Dan zijn smaak en textuur op hun allerbest. De vraag naar tarbot is hoog en dus is hij iets duurder, maar tarbot is zijn prijs dubbel en dik waard.

## TARBOT heerlijk in elke bereiding

Tarbot wordt enorm gewaardeerd in elk restaurant. Daar is een eenvoudige reden voor: deze vis is gewoon héél lekker. Het visvlees heeft een stevige structuur waardoor het ook een erg veelzijdig ingrediënt is. Ideaal voor chefs die willen verrassen. Tarbot past in alle bereidingen, met een lichte voorkeur voor bakken en stomen.

## TARBOT in moten of als geheel

Tarbot en griet lijken op elkaar, maar zijn makkelijk te onderscheiden. Tarbot heeft namelijk geen schubben. Je kan hem dus meteen als geheel in de pan leggen. Er bestaan zelfs ruitvormige pannen die perfect aansluiten bij de vorm van de vis, maar je vishandelaar maakt er ook met plezier smakelijke moten of filets van.

[www.lekkervanbijons.be/vis](http://www.lekkervanbijons.be/vis)



Co-financiering  
Europese Unie