

vers opgevist in april

HONDSHAAI

12 MAANDEN IN TOPVORM



HONDSHAAI

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

STABIELE AANVOER

De maand april is te kort voor hondshaai. Deze lekkere krachtpatser is 365 dagen in topvorm. Bij hondshaai hoeft je dan ook nooit te twijfelen: hij is altijd in seizoen. Vissers zijn er gek op.

KIDS ZIEN ER GEEN GRATEN IN

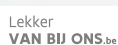
Niet alleen vissers houden van hondshaai. Ook kinderen zijn er verzot op. De reden: hondshaai heeft geen graten. Het visvlees is superzacht, boordevol smaak en overheerlijk in elke bereiding. En natuurlijk: haai op het menu, hoe cool is dat?

BAKKEN EN GAREN

Hondshaai kan je bereiden als rivierpaling: eerst aanbakken en daarna serveren met roomsaus, Provençaalse saus of in 't groen. Dankzij de stevige structuur is hondshaai ook perfect voor vissoep.

Om te bakken, dep de vis goed droog. Bak aan beide kanten, afhankelijk van de dikte, 1 à 2 minuten in voldoende vetstof. Kruid pas na het bakken met peper en zout.

www.lekkervanbijons.be/vis



vissoep met hondshaai



🕒 35 min.

400 g hondshaaifilet, in stukken ◊ 300 g schelpjes (kokkels of venusschelpen) ◊ 1 sjalot ◊ 1 teentje knoflook ◊ 1 courgette ◊ 3 wortelen ◊ 4 lente-uitjes ◊ 1 l visbouillon ◊ 200 ml droge witte wijn ◊ 1 mespunt kerriepoeder ◊ boter ◊ peper en zout ◊ korianderblaadjes

- 1 Spoel de schelpjes grondig om het eventuele zand te verwijderen.
- 2 Snijd de courgette en de wortelen in fijne reepjes. Snijd de lente-ui, met het groen, in fijne ringetjes. Snipper de knoflook en sjalot fijn.
- 3 Fruit de sjalot en knoflook aan in boter met het mespuntje kerriepoeder. Voeg de courgette en wortelen toe, samen met de helft van de lente-ui. Roer goed om, blus met de visbouillon en de witte wijn. Breng aan de kook.
- 4 Voeg de hondshaaifilets en schelpjes toe, zet het vuur zachter en laat drie minuten pocheren tot de schelpjes opengaan. Breng op smaak met peper en zout.
- 5 Verdeel de vissoep over de borden en werk af met lente-ui.



hondshaai met mierikswortelcrème en rode biet



🕒 45 min.

500 g hondshaaifilet, 12 stukken ◊ 2 grote of 4 kleine rode bieten, voorgekookt ◊ 2 el kappertjes ◊ 3 el olijfolie ◊ 1 el witte balsamicoazijn ◊ 1 kl worchestersaus ◊ 1 potje mierikswortelcrème ◊ 200 ml room ◊ zeste en sap van 1 citroen ◊ enkele blaadjes koriander ◊ peper en grof zeezout

- 1 Snijd de rode biet in plakjes van 0,5 cm dikte. Leg ze in een kom, doe er de kappertjes, olijfolie, witte balsamicoazijn en worchestersaus bij. Laat een half uur marineren.
- 2 Verdeel de hondshaaifilet in 12 stukken, strijk ze in met olijfolie en bak ze gaar in de pan. Kruid met peper en grof zeezout.
- 3 Meng de mierikswortelcrème met de room, breng op smaak met citroensap, peper en zout.
- 4 Verdeel de rode biet over de borden, schik de hondshaai en mierikswortelcrème erop. Werk af met blaadjes koriander. Lekker met brood.

