

vers opgevist in mei

ROG

DE SUPER-SPAGHETTI-VIS



ROG

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

SMAAKT NAAR NOG

Wil je kinderen vis leren eten, begin dan met rog. Ze zullen er wild van zijn. Het visvlees valt uit elkaar in smakelijk slierten, vandaar de naam spaghetti-vis, én er zitten geen graten in. Je kan de slierten bakken, pocheren en zelfs frituren. Hoera!

ELKE DAG VERS

Rog is een van de paradepaardjes van de Vlaamse visserij. De kwaliteit is het hele jaar door uitstekend. Iedereen houdt van rog. De vraag is groot, maar ook het aanbod is groot. Altijd vers, altijd super.

GEVLEUGELDE KLASSIEKER

Gepocheerde roggeveugel geserveerd met gesmolten boter en kappertjes is een echte klassieker van bij ons. Wist je dat ook de wangetjes een heerlijke delicatessie zijn? Moet je zeker eens proberen. Of wat dacht je van rog opgelegd in azijn? Minder bekend, maar o zo lekker.

www.lekkervanbijons.be/vis

rogfilet met little gem en kastanjechampignons



🕒 30 min.

4 rogfilets, 140 g per stuk ♦ ½ bloemkool ♦ 250 g kastanjechampignons ♦ 2 kroppen sla (little gem) ♦ boter en olijfolie ♦ peper en zout ♦ waterkers

- 1 Maak de bloemkool schoon en snijd in kleine roosjes van ongeveer een halve centimeter. Snijd de little gem in de lengte in 4 delen.
- 2 Leg de rogfilets in een ovenschaal naast elkaar met een klontje boter erop, bestrooi met een beetje zeezout. Plaats de schaal in de voorverwarmde oven op 180°C en laat 8 minuten garen.
- 3 Verhit een klontje boter en een scheut olijfolie in een pan. Voeg de bloemkoolroosje toe en bak ze goudbruin. Voeg de kastanjechampignons toe, bak een minuut en voeg dan de little gem toe. Roerbak kort.
- 4 Serveer de rogfilets op de borden en verdeel de groenten. Versier met plukjes waterkers. Lekker met gesmolten boter.



rogvleugel met pesto van rucola



🕒 25 min.

4 rogvleugels ♦ 20 g pijnboompitten ♦ 50 g rucola ♦ 50 g geraspte Parmezaanse kaas ♦ 1 teentje knoflook ♦ 50 ml olijfolie ♦ peper en zout ♦ 100 g tuinbonen, dubbel gedopt ♦ 100 g spinazie ♦ 100 g fijne boontjes ♦ handvol muntblaadjes

- 1 Rooster de pijnboompitten in een pan. Mix ze met de rucola, geraspte Parmezaanse kaas, knoflook en een scheut olijfolie in een keukenmachine. Giet er olijfolie bij tot de gewenste dikte. Breng op smaak met peper en zout.
- 2 Roerbak de tuinbonen, spinazie en boontjes een drietal minuten in een wokpan. Kruid met peper en zout.
- 3 Bak de rogvleugels gaar in ruim boter en olijfolie. Kruid met peper en zout.
- 4 Verdeel de gewokte groentjes over de borden, schik de rogvleugel erop met een lepel rucolapesto. Werk af met muntblaadjes.

