

KamerKook
Catering & kookworkshops

Recepten uit de kookworkshop “visbereidingen”

Beknopt receptenboekje



In dit beknopte recepten boekje treft u een selectie aan van visbereidingen zoals deze tijdens kookworkshops van www.KamerKook.nl worden uitgelegd.

De recepten zijn steeds voor 6 personen tenzij anders vermeld. Veel kookplezier bij het (opnieuw) koken van de recepten en graag tot ziens bij een andere gelegenheid.

Uw suggesties, op- of aanmerkingen zie ik graag tegemoet.

Pieter Hubregtse
KamerKook Catering en Kookworkshops

tel. 06 / 284 194 10
e-mail info@KamerKook.nl

Amuse:

Gesauteerde Sint Jacobsschelpen op een bedje van wakamé	pagina 3
Blinis met gerookte wilde zalm en zure room	pagina 4

voorgerechten:

gebakken gamba met polenta en licht-schuimige paddestoelensaus	pagina 5
scampi gevuld met aardappel en saffraan	pagina 6
garnalenkroketjes	pagina 7
vluggebakken Sint Jacobsschelpen in citroensaus.....	pagina 8
Gemarineerde octopus	pagina 9
gevulde pijlstaartinktvisjes met risotto	pagina 10
gevulde pijlstaartinktvisjes	pagina 11
Thaise garnalensoep	pagina 12

hoofdgerechten:

gestoomde vis (Kantonees)	pagina 13
Pommes Duchesse van knolselderij en aardappel	pagina 14
vis en papillotte	pagina 15
vissaus	pagina 16
hele vis uit de oven	pagina 17
dillemayonaise	pagina 18
vis in zoutkorst	pagina 19

Zoet:

Frambozenbavaroise	pagina 20
--------------------------	-----------

Gesauteerde Sint Jacobsschelpen op een bedje van wakamé

Ingrediënten:

4 st verse Sint Jacobsschelpen
100 gr chuka wakamé (zeewiersalade)
(sesam-)olie

geen zout of peper nodig!

Bereiding:

Verdeel de chuka wakamé over kleine bordjes of amuselepels.

Verhit de olie in een anti-aanbakpan. Sauteer de Sint Jacobsschelpen snel om-en-om tot ze een bruin randje krijgen. Leg ze op de zeewiersalade en serveer meteen.

Blinis

Ca. 20 stuks

Ingrediënten:

- 1 tl droge gist
- 2 dl lauwe melk
- 60 gram boekweitmeel
- 1 ei, gesplitst
- 0,5 theelepel suiker
zout
- 40 gram boter
- 60 gram bloem
- 1 extra eiwit



garnering : gerookte wilde zalm, zure room, verse dille

Het beslag:

Doe de gist in een kommetje en roer er 1 dl. lauwe melk door. Doe het boekweitmeel in een schaal en roer het gistmengsel erdoor. Laat het beslag afgedekt op een warme plaats 1 uur rijzen. Roer de eidooier los met de suiker en zout. Laat de helft van de boter in 1 dl. melk smelten en klop dit samen met het dooiermengsel door het gerezen beslag. Schep er de bloem door en klop het beslag enkele minuten door. Klop de eiwitten vlak voor het bakken stijf en spatel ze door het beslag.

De blinis bakken:

Smelt in het koekepannetje (of bak de blinis in de poffertjespan...) een klontje boter, schenk zoveel beslag in de pan tot de bodem net is bedekt en bak de blini aan de onderkant bruin. Keer hem en bak de andere kant. Bak de overige blinis op dezelfde wijze.

Afwerking:

Beleg de warme of lauwe blinis met een lepeltje zure room (eventueel op smaak gebracht met wat geraspte mierikswortel) en een plakje gerookte wilde zalm. Een sprietje verse dille maakt het af.

Gebakken gamba's met polenta en schuimige paddestoelensaus

Ingrediënten:

100	gr	polenta (er zijn verschillende soorten te koop; de snelkookversie van 2 minuten is heel handig)
4	dl	(paddestoelen)bouillon
60	gr	roomboter
60	gr	geraspte Parmezaanse kaas of harde pecorino peper en zout
150	gr	oesterzwammen, fijngesneden
1	st	sjalot, fijngehakt
1	dl	paddestoelenbouillon
1,5	dl	slagroom
12	st	gamba's olijfolie

Bereiding:

Breng de bouillon aan de kook en voeg in één keer al roerende de polenta toe. Laat zachtjes koken en blijf roeren. De massa wordt stevig. Voeg de boter en de geraspte kaas toe. Breng op smaak met peper en zout. Spreid de massa met een natte lepel uit op een (bak)plaat en laat afkoelen.

Bak de oesterzwammen en de sjalot in wat olie/boter in een koekenpan tot ze goudbruin zijn. Blus af met de bouillon. Laat tot de helft inkoken. Sla de slagroom niet helemaal stijf.

Leg een vel bakpapier op een bakplaat. Snijd reepjes of ruitjes of steek rondjes uit van de afgekoelde polenta en bestrijk ze met een klein beetje olie. Bak de polentakoekjes in ca. 10 minuten in een voorverwarmde oven (190°Celsius) tot ze lichtbruin zijn. Je kunt ze als alternatief ook in een beetje boter snel bakken in een antiaanbakpan.

Bak de gamba's kort in wat olie tot ze kleuren.

Spatel de slagroom voorzichtig door het paddestoelenvocht en breng indien nodig verder op smaak.

Maak bordjes op met een stukje polenta, een lepeltje saus en de gebakken gamba's.

Scampi gevuld met aardappel en saffraan

Voor 4 personen

Ingrediënten:

200	gr	kruimige aardappelen
		zout
50	gr	boter
1	el	limoensap
1		mespunt fijngemaakte saffraan (of evt. ½ tl kurkuma)
		versgemalen peper
8	st	scampi's (maat 13/15 of groter)
1	tl	zeezout
25	gr	boter

Bereiding:

Kook de aardappelen (liefst in de schil!) in het gezouten water, giet ze af (zodanig: pel ze) en pureer ze. Zet boter en limoensap op het vuur en los hierin de saffraan op. Meng het met de aardappelpuree en breng op smaak met zout en peper. Pel de scampi's en verwijder het donkere darmkanaal. Leg de scampi's tussen twee vellen bakpapier.

Klop ze voorzichtig plat met een zwaar voorwerp – bijvoorbeeld een steelpannetje of een vleeshamer – tot je een vel scampi krijgt.

Verdeel de aardappelpuree over de lengte van de scampi's. Laat aan beide uiteinden een centimeter vrij. Rol op als een sushi en verpak in plasticfolie en daarna in aluminiumfolie. Stoom de rollen ca. 7 minuten. Leg ze in koud water en laat afkoelen.

Laat ze opstijven in de koelkast.

Smelt de resterende boter, laat lichtjes kleuren en breng op smaak met zout & peper. Snijd de rol in porties van 2 cm en serveer met de boter.

Garnalenkroketjes

Ca. 10 stuks

Ingrediënten:

2,5	dl	visbouillon
50	gr	boter
50	gr	bloem
3	el	room
1	el	peterselie
1	tl	citroensap
		nootmuskaat
150	gr	gepelde Hollandse garnalen
		extra bloem
1	st	ei
		paneermeel

extra: olie om te frituren (slaolie, maisolie, zonnebloemolie)

Vorbereiding:

Maak visbouillon (bijv. 1 kg graten/koppen van magere vis, 1 grofgesneden ui en 1 prei en 1 liter water, 20 minuten laten trekken maar niet koken, af en toe afschuimen) en zeef deze. Smelt de boter in een pan en roer er de bloem door. 1 minuutje laten garen. De visbouillon onder voortdurend roeren toevoegen en aan de kook brengen. Deze dikke saus 3 minuten laten sudderen. Van het vuur halen, iets af laten koelen en daarna de room, fijngehakte peterselie, citroensap, peper en garnalen er doormengen. Minimaal 1 uur in de koelkast zetten (of in de vriezer om het opstijven te versnellen). Bereiding: Vorm kroketjes zonder barstjes. Roer het ei los met 1 el water. Haal de kroketjes door de bloem, daarna het ei en dan door het paneermeel

Even laten drogen en nogmaals door het ei en paneermeel halen. Vries ze in tot aan gebruik of bak ze meteen. Verhit de frituurolie tot 180°C en bak hierin de garnalenkroketjes goudbruin. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier. Garneer met wat gefrituurde krulpeterselie, zoals ze dat bijvoorbeeld ook in Knokke en Zeebrugge doen.

Niet zo:



maar zo:



Citroensaus met vluggebakken Sint Jacobsschelpen

Ingrediënten:

4	dl	slagroom
2	st	citroenen
80	gr	boter
2	el	verse kruiden
6	st	Sint Jacobsschelpen klontje boter

Bereiding:

Was de citroen onder de hete kraan. Rasp de zeste (het geel van de schil) van de citroen. Hak de kruiden fijn.

Smelt de boter in een kleine pan met een dikke bodem. Voeg citroenrasp, kruiden, slagroom en zout en peper toe en breng dit langzaam aan de kook. Laat het, al roerende, een paar minuten sudderen.

Pers de helft van de citroen, meng het sap erdoor en breng weer aan de kook. Neem de pan van het vuur.

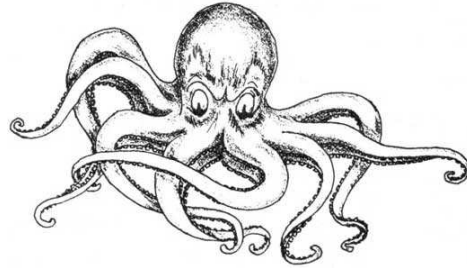
Verhit de boter in een koekepan met anti-aanbaklaag. Bak de coquilles kort op een hoog vuur tot ze aan beide kanten een bruin randje krijgen. Serveer direct met de saus en wat verse pasta.

Insalata di polpo

(gemarineerde inktvis)

Ingrediënten:

1 hele octopus (ca. 1 kg)
een bos bladpeterselie
1 citroen
3 tenen knoflook
3 dl. witte wijnazijn
3 l water
enkele kurken (alleen bij de bereiding)
olijfolie
zout en peper



Bereiding:

Was de octopus onder de kraan en verwijder het harde bolletje. Draai de octopus binnenste buiten om verder af te spoelen (de ogen kunnen na het koken makkelijk worden verwijderd).

Kook de octopus gaar in 3 liter gezouten water met azijn met enkele kurken daarin (45-60 minuten). Leg eventueel een bord op de inktvissen om ze ondergedompeld te houden. Naar men zegt, zorgen de kurken ervoor dat de inktvis malser wordt.

Laat de inktvis afkoelen.

Snijd de afgekoelde inktvis in mooie stukjes.

Maak van fijngehakte peterselie, wat citroensap, uitgeperste knoflook en olijfolie een dressing. Breng op smaak met peper en zout en laat indien mogelijk de stukjes inktvis hier nog een paar uur in marinieren.

Gevulde pijlstaartinktvis met saffraanrisotto

Voor 6 personen

Ingrediënten:

6	st	middelgrote of 12 kleine pijlstaartinktvis
3	el	olijfolie
2	tenen	knoflook, gehakt
2		bosuitjes, fijngesneden
1	st	Spaanse peper, fijngesneden
60	gr	risottorijst
1	tl	saffraan
1	dl	witte wijn
1	dl	visbouillon
½	bos	peterselie, fijngehakt

Bereiding:

Maak eerst de inktvis schoon. Trek de kop met tentakeltjes voorzichtig van het lichaam. De ingewanden en het inktzakje komen dan vanzelf mee. Snijd de tentakels net onder de kop eraf, snijd ze grof en gooi de rest weg. Trek voorzichtig de 'plasticachtige' balein uit het lichaam en verwijder het roze vel. Spoel de inktvis schoon en droog af met keukenpapier.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan.

Roerbak de knoflook en tentakels 1 minuut. Voeg de bosui, saffraan, Spaanse peper en risottorijst toe. Blus af met 50 ml witte wijn en 50 ml visbouillon. Voeg de peterselie toe.

Laat dit inkoken tot het meeste vocht verdwenen is en de rijst bijna gaar. Laat afkoelen. Voeg nog wat wijn/bouillon toe als de rijst niet gaar is.

Vul de inktvissen met het mengsel. Schep ze niet te vol, de inktvis krimpt tijdens het garen. Gebruik eventueel een prikker om het gat te dichten.

Verhit de rest van de olie. Bak de inktvis 2 minuten. Blus af met een scheut wijn. Dek de pan af en laat het gerecht nog 3 - 4 minuten garen.

Niet te lang, anders wordt de inktvis taai.

Haal de inktvis eruit en houd warm, terwijl je de saus nog wat inkookt. Serveer met saus.

Gevulde pijlstaartinktvis

Recept voor 6 personen

Ingrediënten:

6	st	middelgrote pijlstaartinktvis
1	el	olijfolie
1	tenen	knoflook, gehakt
1		bosuitje, fijngesneden
½	st	Spaanse peper, fijngesneden
6	takjes	peterselie, fijngehakt
3	el	paneermeel
½	st	limoen, rasp van de schil en sap zout en peper

Bereiding:

Maak eerst de inktvis schoon. Trek de kop met tentakeltjes voorzichtig van het lichaam. De ingewanden en het inktzakje komen dan vanzelf mee. Snijd de tentakels net onder de kop eraf, snijd ze grof en gooi de rest weg. Trek voorzichtig de 'plasticachtige' balein uit het lichaam en verwijder het roze vel. Spoel de inktvis schoon en droog af met keukenpapier.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan. Roerbak de knoflook en tentakels 1 minuut. Voeg de bosui, Spaanse peper en en limoenrasp/sap toe. Voeg de peterselie toe. Laat afkoelen. Breng op smaak met peper en zout.

Vul de inktvissen met het mengsel. Schep ze niet te vol, de inktvis krimpt tijdens het garen. Strooi een beetje paneermeel bovenop. Gebruik een prikker om het gat te dichten.

Leg de inktvissen in een ovenschaal. Spenkel er wat olijfolie over en bak ze 10 minuten op 180° Celsius in de oven. Alternatieven: bak ze in een hapjespan in wat olie of grill ze even om en om op een hete grillplaat. Wel invetten met een beetje olie!

Thaise garnalensoep (Tom yam goong)

Voor 4 personen

Ingrediënten:

Garnalen/visbouillon

400	gr	ongekookte gamba's
400	gr	viskoppen en -graten
1,2	l	water
1	st	citroengrassstengel
½	st	rode peper
1	st	kaffirlimoenblaadje
1	cm	galanga

vulling

1	st	rode peper
1	st	citroengrassstengel
1	cm	gember
4	el	vissaus (Nam Pla)
4	el	lichte sojasaus
2	el	limoensap
2	el	suiker
2	st	lente-ui
100	gr	paddestoelen (oesterzwammen of gesneden champignons)
50	gr	glasnoedels
4		takjes koriander

Bereidingswijze:

Pel de garnalen, haal de darmkanalen eruit en laat de staarten heel. Spoel de schalen en koppen af. Doe de schalen en koppen en de rest van de ingrediënten voor de visbouillon in een pan en breng aan de kook. Laat met het deksel op de pan 15 minuten (niet langer dan wordt deze bitter) trekken. Giet de bouillon door een fijne zeef en houd apart.

Hak het citroengras en de gember zeer fijn. Snijd de lente-ui in ringetjes. Snijd de pepertjes fijn.

Week de glasnoedels 20 minuten in koud water.

Doe de visbouillon in een pan, doe alle andere ingrediënten behalve de garnalen erin en breng aan de kook. Breng op smaak met vissaus, sojasaus en evt. wat extra limoensap en zet het vuur laag.

Serveren:

Breng de soep aan de kook en doe de garnalen erin. Niet te lang laten doorkoken, garnalen zijn in een minuut gaar. Doe de uitgelekte noedels erbij.

Schenk de vissoep in de kommen en garneer met koriander.

Gestoomde vis (Kantonees)

Voor 2 personen

- | | | |
|---|----|--|
| 1 | st | hele vis, schoongemaakt en zonder schubben
(tilapia, graskarper, daurade, zeebaars) |
| 1 | el | verse gemberwortel, fijngehakt |
| ½ | st | rode peper, in ringetjes gesneden (zonder zaadjes) |
| 1 | tl | sesamolie |
| 2 | el | Shaoxing rijstwijn |
| 3 | el | lichte sojasaus |
| 2 | el | verse gemberwortel geschild in dunne lucifers van 2,5 cm lang |
| 2 | st | lenteuitjes, zeer fijngesneden |
| 3 | el | bakolie
gemalen zwarte peper |



Was de vis goed, ook aan de binnenkant. Snijd de vis 3 à 4 keer diagonaal in.

Neem een grote stoommand of stoomrekje, bekleed deze met bakpapier en prik er met een vork goed veel gaatjes in.

Maak een marinade van de fijngehakte gember (niet de lucifers), rijstwijn, sojasaus, rode peper en sesamolie. Doe de vis erbij en laat 10 minuten marineren.

Stoom de vis in 10 minuten gaar. Leg de vis op een hittebestendige schaal of bord.

Serveren:

Verhit een wok en doe de olie erin. Strooi de gemberlucifers en de lenteuitjes over de vis. Bestrooi met wat versgemalen zwarte peper. Giet dan voorzichtig de hete olie erover.

Serveer natuurlijk met witte rijst.

Pommes Duchesse van knolselderij en aardappel

Ingrediënten:

350	gr	bloemige aardappelen
250	gr	knolselderij
2,5	dl	melk
		zout, peper
100	gr	boter
3	el	slagroom
1,5	el	gehakte peterselie
2	st	eieren
		extra eigeel



Bereiding:

Kook de grofgesneden knolselderij in de melk met wat zout gaar. Giet af en pureer de knolselderij met een stamper of met een pureeknijper.

Kook de aardappelen in weinig water met zout in ongeveer 25 minuten gaar. Giet ze af en laat ze nog even droogstomen. Wrijf de aardappelen door een zeef of knijp ze in een pureeknijper of stamp ze fijn. Meng met de selderijpuree.

Splits de eieren boven drie kommen. Klop de boter, de room, de peterselie en de eierdooiers één voor één door de puree. Breng het geheel op smaak met peper en zout. Verwarm de oven voor op 220°Celsius.

Klop de eiwitten in een schone kom stijf.

Klop een deel door de puree en schep de puree vervolgens luchtig door de rest van de stijfgeklopte eiwitten.

Doe het mengsel in een spuitzak. Spuit mooie rozetten op een bakplaat met bakpapier.

Bak de pommes duchesse in ca. 15 minuten goudbruin en luchtig.

Vis en papillotte (vis in een pakje)

Bij dit visgerecht is het van belang de manier van snijden van de te gebruiken groenten een beetje af te stemmen op de vissoort. Vis & groente moeten tegelijk gaar worden gestoomd. Alles wat in de papillotte zit heeft dezelfde bereidingstijd! Bij een fijne vissoort als bijvoorbeeld snoekbaars of tongfilet moet de groente dus fijner worden gesneden dan bij een wat stevigere vissoort als zeeuivel of pangasius.

Vis, groente, kruiden en andere smaakmakers zitten in een afgesloten ruimte en worden dan in de oven gegaard. Je kunt van bakpapier of aluminiumfolie een zakje vouwen of een (plastic) braadzak gebruiken die tegen hitte kan. Vis en groente worden in de "papillotte" gaar gestoomd in eigen vocht. Voor de smaak kun je vooraf nog een beetje witte wijn of boter toevoegen. Het kookvocht in de papillotte krijgt ook een prima smaak.

Ingrediënten

- visfilets : circa 150 gram per persoon
- (fijn)gesneden groente zoals ui, diverse soorten wortels, venkel, prei, peterseliewortel, knolselderij
- andere smaakmakers als gehakte knoflook, citroensap, citroenrasp, verse kruiden zoals kervel, selderie, peterselie of dille, roomboter, olijfolie, witte wijn, witte vermouth

Bereiding

Snijd de visfilets in stukken van gelijke grootte. Breng op smaak met peper en zout.

Snijd de groente in stukjes. Bedenk dat een harde wortel een langere gaartijd heeft dan bijvoorbeeld een ringetje ui of een stukje prei.

Meng gesneden groente en overige smaakmakers. Maak hiervan een bedje in de papillotte en leg de visfilets hier bovenop. Vouw de pakjes goed dicht maar houd wat lucht rondom de vis vrij (bij een braadzak: sluit goed af).

Leg de papillottes op een ovenschaal in een voorverwarmde oven (ca. 175° C) gedurende 10 tot 15 minuten. Controleer of de vis en groente gaar zijn.

Vissaus

Zoals voor zoveel gerechten geldt, zijn er ontelbaar veel recepten voor het maken van een vissaus. Basis is meestal een bouillon getrokken van goedkope vis en/of visafval zoals koppen, staarten en graten. Als je zelf een visbouillon wil maken, laat de vis, schalen en koppen van gamba's, krab en kreeft, verse kruiden en gesneden groente dan niet langer dan ca. 20 minuten (zachtjes) koken. Zeef zorgvuldig zodat de bouillon mooi schoon wordt. Na een vismaaltijd kun je een bouillon laten trekken en dan invriezen om er bij een volgende gelegenheid bijvoorbeeld een saus van te maken.

Ingrediënten

1 liter visbouillon
3 el roomboter
1 ui, fijngesneden
1 prei, fijngesneden
enkele draadjes saffraan
een paar takjes bladpeterselie, fijngehakt met steel en al
3 dl slagroom
een flinke handvol fijngehakte kervel
naar smaak een scheutje vermouth zoals Noilly Prat of witte Martini/Cinzano
peper en zout
2 eidooiers

Bereiding

Smelt de boter. Voeg gesneden ui, prei en saffraan toe. Laat op een laag vuur garen. Voeg de fijngehakte peterselie toe. Blus met - indien gewenst - de vermouth en voeg de slagroom toe. Laat inkoken tot de helft en breng op smaak met peper en zout. Zeef de inhoud van de pan en zet opnieuw op het vuur.

Voeg de fijngehakte kervel toe en verwarm opnieuw.

Roer de eidooiers los met een 3 eetlepels van de warme vloeistof. Doe het vuur onder de saus uit. Voeg al roerende de eidooiers toe. Blijf roeren en serveer de saus direct.

Hele vis uit de oven

Voor 4 personen

1	kg	hele vis, schoongemaakt en zonder schubben (daurade, zeebrasem, zeebaars, kabeljauw, grote makreel) maar met de kop
2	st	ui, fijngehakt
4	st	takjes peterselie, fijngehakt
3	teen	knoflook
1	st	Spaans pepertje, fijngehakt
		snuif zoete paprikapoeder
2	el	citroensap
4	el	olijfolie
8	el	witte wijn

grof zeezout en peper

Ontschub een hele vis en haal hem leeg (maar laat de kop eraan zitten), of neem dikke moten vis. Bestrooi met zout en laat een uurtje liggen.

Was de vis en dep hem droog. Maak in het dikste deel een paar insneden.

Leg de vis in een ingevette ovenschaal en bestrooi/vul hem met ui, peterselie, knoflook en paprikapoeder.

Giet citroensap/olijfolie en witte wijn over de vis.

Zet de vis ca. 30 minuten in een voorverwarmde (200 °C) oven en bedruip hem tussendoor een paar keer. Moten vis of slanke vissen kunnen iets korter in verband met uitdrogen.

Controleer of de vis gaar is.

Variaties genoeg te bedenken: plakjes vastkokende aardappel, schijfjes venkel of kerstomaatjes kunnen er ook prima bij in de oven.

Dillemayonaise

Ca. 2 dl

Ingrediënten:

1	st	eidooier (gepasteuriseerd)
1	el	citroensap
1	el	mosterd
2	dl	olie
		peper en zout
1	el	zeer fijngehakte verse dille

Bereiding:

Roer in een kom de eidooier met het citroensap, de mosterd en wat zout en peper goed los. Voeg vervolgens, al roerend, druppelsgewijs de olie toe. Voeg pas weer wat toe als het vorige is opgenomen. Blijf net zo roeren totdat het geheel dik begint te worden. Dan kan de olie in een dunne straal, onder goed roeren, worden toegevoegd. Breng de mayonaise op smaak met zout en peper. Gebruik om de mayonaise dunner te maken een scheutje lauw water.

Roer tenslotte de dille erdoor.

Pesce al Sale
Vis in een korst van zeezout

Deze oude Italiaanse bereidingstechniek zorgt dat de vis (of vlees/gevogelte) tijdens de garing lekker sappig blijft. Daarnaast ziet het gerecht er bijzonder uit.

Voor 6 personen

2 dorades van 1 kilo
2 kilo grof zeezout
10 eiwitten
8 takjes tijm
6 eetlepels grofgehakte bladpeterselie
2 citroenen
8 tenen knoflook
peper en zout

Vraag de visboer de buik van de vis leeg te halen. Verwarm de oven voor op 200° C. Smeer de binnenkant van de vis in met peper en zout. Vul de vis met plakjes citroen, de takjes tijm, de peterselie en in plakjes gesneden tenen knoflook. Prop de buikholtes flink vol met de vulling. Klop de eiwitten stijf en meng het zout erdoor. Leg een laag van het eiwit-zeezout mengsel in een ovenschaal, leg de vis erop en bedek de vis aan alle kanten dik met het mengsel. Doe de schaal in de oven en rooster de vis 35 minuten. Laat nog een kwartier rusten. Breek de zoutkorst voorzichtig los, zonder de vis te beschadigen. Verwijder al het zout, bijvoorbeeld met een borsteltje. Ontvel de vis en leg de stukken visfilet op een schaal. Serveer met een beetje olijfolie en eventueel wat extra citroensap.

Frambozenbavaroise

Ingrediënten:

350 gr kk

250 gr

2,5 dl

Bereiding:

Kook

Gebruik een puddingvorm in de vorm van een vis of individuele vormjes, bijvoorbeeld van aluminium.

