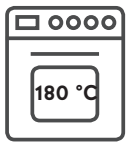


ALS ZE NOG MET HUN STAART ZWAAIEN, ZIJN ZE SUPERVERS…

DE KLASSIEKER
DORADE UIT DE OVEN

4 PORTIES
15 MIN. BEREIDINGSTIJD
20 MIN. GAREN
360 KCAL (PORTIE)

1



Verhit de **oven tot 180 °C**.



Spoel **2 dorades (van ca. 800 g elk)** koud af en dep ze met keukenpapier droog. Kerf de vissen aan beide kanten driemaal diagonaal in.



Was **1 biologische limoen** en snijd hem in plakjes.

2



peper & zout



2 takjes rozemarijn en 2 takjes tijm



2 el olie

Breng de vissen van binnen en buiten op smaak met peper en zout en stop in de buikholte van elke dorade 1 takje rozemarijn, 1 takje tijm, en een paar schijfjes limoen. Vet een bakplaat in met olie, leg de dorades erop en sprenkel er de rest van de olie over.

3



ca. 20 min.

Zet de plaat met de vissen ca. 20 min. in het midden van de oven, tot het vlees wit en niet meer glazig is. Haal ze uit de oven en zet ze op tafel.





INGREDIËNTEN

- *2 dorades (van ca. 800 g elk)*
- *1 biologische limoen*
- *peper en zout*
- *2 takjes rozemarijn*
- *2 takjes tijm*
- *2 el olie*

GESCHIKTE VISSEN



FOREL



DORADE



RED SNAPPER

Zalmforel, **zeebaars**, **forel** of **dorade** zijn geschikt om in hun geheel te bereiden. Exemplaren van 800 g zijn perfect voor 2 personen; aan een vis van ca. 1,4 kg heb je voor 4 personen genoeg. Voor een groot diner zou je ook voor een **red snapper** van 2-3 kg kunnen kiezen. Het principe is hetzelfde, maar omdat de vis flink groter is moet hij ook langer in de oven.

FRIS EN FRUITIG



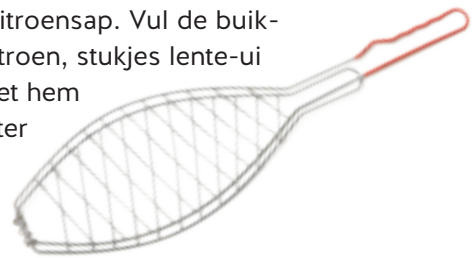




De natuurlijke partners van vis zijn citrusvruchten en kruiden zoals peterselie, rozemarijn en tijm. In plaats van citroen kun je ook grapefruit, limoen of halve kumquats gebruiken.



Forel roosteren gaat uitstekend in een speciaal visrooster. Spoel de vis goed af, dep hem droog en besprenkel hem met citroensap. Vul de buikholte met de geraspte schil van een biologische citroen, stukjes lente-ui en plakjes gember. Klem de vis in het rooster en vet hem rondom in met olie zodat het vel niet aan het rooster blijft plakken. Rooster de vis 10-15 min. op matig vuur en keer hem maar een keer om.



Iets bijzonders

/// Spectaculair om te zien, maar toch vrij simpel.



lekker...

Voor vis in een zoutkorst vul je 1 grote ***zalmforel*** (ca. 1,5 kg) met je ***favoriete kruiden*** en maak je 3 kg ***zout*** aan met 2 ***eiwitten*** en 230 ml ***water***. Spreid een derde deel van het zoutmengsel uit in een grote ovenschaal, leg de vis erop, dek hem af met de rest van het zout en druk stevig aan. Zet de ingepakte vis ca. 30 min. in de oven op 250 °C, open de deur ca. 10 sec., schakel de oven uit en laat de vis nog ongeveer 15 min. rusten. Sla de zoutkorst met een kleine hamer stuk, verwijder het vel en geef een kommetje gesmolten ***boter*** bij de vis.

KAN IK OOK →→→ **VIS FILEREN**







Prik de punt van je mes net achter de kop, langs de ruggengraat richting buik, haal het mes voorzichtig naar achteren en snijd de filet in zo groot mogelijk stukken los. Als je de filet verwijderd hebt trek je met mes en vork de kop en de volledige graat los, zodat je een filet met staart overhoudt.