



BART VAN OLPHEN

VIS VOOR ELKE DAG

MEER DAN 100 RECEPTEN
MET DUURZAAM
GEVANGEN VIS





INHOUD

6
VOORWOORD
BART VAN OLPHEN

9
DUURZAME VIS

13
GROTE RONDVIS
SCHELVIS, KABELJAUW,
HEEK, ROODBAARS, WIJTING,
SNOEKBAARS

57
VETTE VIS
ANSJOVIS, HARING, SARDINES,
MAKREEL, SPIERING, ZALM

97
PLATVIS
TONG, SCHOL, HEILBOT

115
OVERIGE ZEEVIS
TONIJN, ZWAARDVIS

139
SCHELPDIEREN
COQUILLES, TAPIJTSCHELPEN,
KOKKELS, VENUSSCHELPEN,
OESTERS, SCHEERMESSEN,
MOSSELEN

173
SCHAALDIEREN
KREEFT, KRAB,
LANGOUSTINES, GARNALEN

215
INKTVIS
OCTOPUS, PIJLSTAARTINKTVIS,
ZEEKAT

229
SAUZEN EN TECHNIEKEN

248
RECEPTENREGISTER

250
INGREDIËNTENINDEX

VOORWOORD

Ik ben gek op vis. Vis klaarmaken vind ik het leukste dat er bestaat en ik eet niets liever dan vis. Er zijn zoveel verschillende soorten vis en zoveel manieren van bereiden. Marineren, bakken, in de oven, frituren, pocheren. Veel mogelijkheden worden in dit boek besproken. De smaken zijn talrijk. Bovendien hoeft je er niet heel veel voor te doen om een lekker vismaal op tafel te zetten.

Vis is het laatste voedselproduct dat wij massaal uit de wildernis betrekken. We moeten ons daarom goed realiseren dat we niet meer kunnen oogsten dan de natuur, de zee, ons geeft. Een tekort aan aardbeien is bijvoorbeeld eenvoudig op te lossen door extra te beplanten. Aan de groeiende vraag naar biokippen kan worden voldaan door de leefruimte en voer aan te passen en de productie op te schalen. Zaken die wij als mens kunnen manipuleren en beheersen. Bij vis ligt dit anders. Wat we vragen is niet relevant, enkel wat de zee ons kan bieden. We moeten onszelf beschouwen als een onderdeel van een grotere ecologische cirkel, in alle nederigheid. We mogen plezier hebben in het koken met vis en genieten van het eten van vis. Maar tegelijkertijd móéten wij er zorg voor dragen dat ook volgende generaties kunnen blijven genieten van een lekker visje. Duurzaamheid gaat niet over regels, maar over een intrinsieke wil en motivatie om het goed te doen. In dit boek vind je dan ook uitsluitend duurzame vissoorten.

Moeten we minder vis eten? Helemaal niet. Maar we moeten wel bewustere keuzes gaan maken. De laatste tien jaar zijn er een hoop stappen gezet om dat bewustzijn bij de consument te creëren en het aanbod van duurzame vis te vergroten. Op deze manier kunnen we niet alleen nu maar ook in de toekomst blijven genieten van een lekker stukje vis.

Enjoy & Take care!

Bart van Olphen







GROTE RONDVIS

SCHELVIS,
KABELJAUW, HEEK,
ROODBAARS, WIJTING,
SNOEKBAARS



GEROOKTE SCHELVIS MET LAVAS-SELDERIJREMOULADE 14 – BRANDADE VAN SCHELVIS EN GEROOKTE FOREL 17 – SCHELVISFILET MET ZEEGROENTE EN AMANDELEN 18 – SALADE VAN STOKVIS, APPEL EN RODE BIET 21 – KIEVITS-BONEN MET KABELJAUW EN TIJM 22 – KABELJAUW GEKONFIJT IN OLIJFOLIE 25 – VISSTICKS EN KETCHUP 26 – CEVICHE VAN KABELJAUW 29 – KABELJAUW MET PARMHAM EN SALIE 30 – BAKKELJAUWKROKETJES MET REMOULADE-SAUS 33 – MOTEN HEEK MET GEROOSTERDE PAPRIKA 34 – VISPOETJE VAN HEEK MET ZEEKRAAL 37 – FISH & CHIPS VAN HEEKFILET 38 – FISHPIE MET HEEK EN GROENE ASPERGES 41 – BOUILLABAISSA UIT CORNWALL 42 – HUID GEBAKKEN ROODBAARSFILET MET QUINOASALADE 45 – ROODBAARS UIT DE OVEN MET KNOFLOOK EN KRUIDEN 46 – RONDVIS IN BANANEN-BLAD 49 – GEBAKKEN WIJTING MET PASTINAAK 50 – SNOEKBAARS IN ZOUTKORST ASIAN STYLE 53 – HELE SNOEKBAARS VAN DE BARBECUE 54



VISPOTJE VAN HEEK MET ZEEKRAAL

HOOFDGERECHT – VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 1 UUR EN 5 MINUTEN – BEREIDING 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

600 g heekfilet, zonder vel
1 ui, in ringen
2 stengels bleekselderij, in grove stukken
1 venkel, in ringen
1 wortel, in plakken
1 teen knoflook, fijngesneden
2 laurierbladen
paar takjes verse tijm
handvol verse peterselie, steeltjes en blaadjes apart
4 sinaasappelschillen
600 ml visbouillon (zie p. 230), of zoveel tot de vis onderstaat
150 g krieltjes, geschild
100 g zeekraal
grof zeezout
zout en peper
arachideolie, om te bakken

ALTERNATIEVE VISSOORTEN

kabeljauw of schelvis

Leg de stukken heekfilet in een schaal en bedek ze met een laagje grof zeezout. Leg de vis 1 uur in de koelkast.

Neem de stukken vis na 1 uur uit de koelkast, leg ze in een vergiet en spoel ze 5-10 minuten af onder koud, zacht stromend water. Controleer of al het zout eraf is gespoeld. De vis is nu steviger van structuur geworden, de kleur licht en ondoorschijnend. Snijd nu indien gewenst de vis in grove stukken.

Verhit een eetlepel olie in de pan en voeg de ui, bleekselderij, venkel, wortel en knoflook toe. Smoor dit gedurende drie minuten zonder dat de groente verkleurt. Voeg nu de laurier, tijm, peterseliesteeltjes en sinaasappelschil toe. Roer 1 minuut mee en voeg de bouillon toe.

Voeg de krieltjes toe en breng het geheel aan de kook.

Zet nu het vuur laag en laat het vispotje gedurende 8 minuten pruttelen. Voeg daarna de stukken vis toe en pocheer ze gedurende 5 minuten mee. Voeg dan de zeekraal en gehakte peterselieblaadjes toe en kook deze 1 minuut mee. Proef de bouillon en voeg naar smaak zout en peper toe. Let op, want de zeekraal is al zilt van zichzelf.

Serveer de stukken vis met de groente en de bouillon. Lekker met aioli (zie p. 198).



FISH & CHIPS VAN HEEKFILET

LUNCH, HOOFDGERECHT – VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 35 MINUTEN – BEREIDING 20 MINUTEN

Fish & chips is een relatief jong gerecht. In *Oliver Twist*, een boek uit 1839, schrijft Charles Dickens wel over een warenhuis met gebakken vis, maar in die tijd werd de vis nog met een stuk brood geserveerd. De combinatie van in beslag gebakken vis geserveerd met friet dateert van de jaren zestig van die eeuw. Sindsdien is fish & chips snel uitgegroeid tot het nationale gerecht van het Verenigd Koninkrijk. Er is weinig aan veranderd in de afgelopen anderhalve eeuw. Het bestaat altijd uit een witvisfilet, vaak kabeljauw of schelvis, in beslag gefrituurd, en aardappelfrietten met zout en azijn erbij. Die zure frieten, daar moet je van houden. Het kan ook met gewone frietjes. Het hoeft ook niet met kabeljauw. In het Verenigd Koninkrijk wordt steeds vaker heek gebruikt.

INGREDIËNTEN

BIERBESLAG

160 g bloem, gezeefd
1 tl bakpoeder
200 ml bier, koud
zout

TARTAARSAUS

150 g mayonaise
1 sjalot, fijngesneden
1 el kappertjes
2 el augurk, fijngehakt
6 sprietjes vers bieslook, fijngehakt
4 takjes verse peterselie, fijngehakt
1 ei, hardgekookt en gepeld
tabasco

MUSHY PEAS

20 g roomboter
250 g kapucijners, uit een pot
10 takjes munt, de blaadjes

VIS & FRIET

800 g aardappelen, kruimig, in frieten gesneden
arachideolie, om te frituren
4 heekfilets van 150–170 g, zonder vel
bloem, om te bestuiven
1 l arachideolie, om te frituren
2 citroenen, in partjes
malt vinegar om erbij te serveren

Meng voor het bierbeslag de bloem, het bakpoeder en wat zout in een kom. Voeg al roerend met een garde beetje bij beetje het koude bier toe. Meng tot een glad beslag. Dek af met plasticfolie en houd het beslag koel in de koelkast.

Maak de tartaarsaus door de mayonaise, sjalot, kappertjes, augurk, het bieslook en de peterselie met elkaar te mengen. Druk met een lepel het hardgekookte ei door een kunststof zeef en meng het gezeefde ei door de saus, met een paar druppels tabasco. Breng met zout en peper op smaak.

Doe de boter in een steelpan en zodra deze smelt voeg je de kapucijners toe. Laat op middelhoog vuur pruttelen en roer af en toe, totdat de kapucijners zacht zijn geworden. Voeg de muntblaadjes toe en breng op smaak met zout en peper. Maal alles met de staafmixer tot een puree of doe dit met een stamper.

Leg de in frites gesneden aardappelen gedurende 5–6 minuten in kokend water. Zorg ervoor dat als je er met een mespunt in prikt, dit niet te makkelijk gaat; ze moeten echter wel al een beetje gaar zijn. Haal de frites uit de pan en laat ze – naast elkaar gelegd – minimaal 20 minuten afkoelen op een laag keukenpapier.

Verhit 1 liter arachideolie tot 180 °C in een frituurpan. Frituur de frites in 4–6 minuten krokant en goudbruin.

Haal de heekfilets door het beslag. Laat ze boven de kom goed uitlekken, zodat overtollig beslag terugvalt in de kom. Leg de filets voorzichtig in de frituurpan met de olie op 180 °C. Frituur de filets in 4–6 minuten goudbruin. Haal de filets met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op een laagje keukenpapier.

Serveer de fish & chips met wat zout, de tartaarsaus en de mushy peas. Lekker met een een partje citroen erbij.





HUID GEBAKKEN ROODBAARSFILET MET QUINOASALADE

LUNCH, HOOFDGERECHT – VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 10 MINUTEN – BEREIDING 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

250 g witte quinoa
2 el pompoenpitten
rasp en sap van 1 handsinaas-
appel
1 tl dijonmosterd
1 el wittewijnazijn
4 el granaatappelpitten
handvol munt, blaadjes grof
gehakt
handvol rucola, grof gesneden
½ rode ui, gesnipperd of in
dunne ringen
4 roodbaarsfilets van
150–170 g, met vel
olijfolie, extra vierge
arachideolie, om te bakken
zout en peper

ALTERNATIEVE VISSOORTEN

zeebaars of dorade

Spoel de quinoa af in een fijne zeef onder koud, zacht stromend water. Doe de quinoa in een kleine steelpan met ½ liter water met wat zout. Breng aan de kook en zet het vuur laag. Roer gedurende 15 minuten af en toe door tot al het vocht is opgenomen. Laat afkoelen.

Rooster in een koekenpan zonder olie de pompoenpitten 1 minuut op middelhoog vuur.

Meng met een vork of garde de rasp en het sap van de sinaasappel met de mosterd, wittewijnazijn en 4 eetlepels olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Meng de quinoa erdoor en voeg de granaatappelpitten, geroosterde pompoenpitten, munt, rucola en ui toe. Houd van de granaatappelpitten, pompoenpitten en munt iets achter voor de garnering van het gerecht.

Snijd het vel van de roodbaarsfilets om de 2 centimeter in. Breng de vis op smaak met zout en peper en smeer goed in met arachideolie. Laat de pan op hoog vuur heet worden. Leg de vis met het vel naar beneden in de pan. Bak de vis zonder te bewegen 3–5 minuten op middelhoog vuur, afhankelijk van de dikte van de vis. Draai de vis om en bak nog 2–3 minuten. Draai de vis niet meer terug om zo het krokante vel te behouden.

Serveer de quinoasalade met de vis. Garneer met de achtergehouden granaatappelpitten, pompoenpitten en munt.





HARINGSALADE MET WATERKERS EN MIERIKSWORTEL

LUNCH, VOORGERECHT – VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 15 MINUTEN – BEREIDING 15 MINUTEN

Haring is een fantastische vis die op veel verschillende manieren klaar te maken is. Rauw, gerookt, gebakken of gemarineerd. In deze simpele salade eten we hem gemarineerd en gebruik je het vocht uit de pot om er een heerlijke romige dressing mee te maken. Een super gerecht voor een zomerse lunch of als fris voorgerecht.

INGREDIËNTEN

400 g krieltjes, geschild
300 g zure haring uit pot,
bewaar het vocht
handvol verse dille
4 el crème fraîche
2 tl mierikswortelcrème
paar druppels citroensap
handvol waterkers, de dikke
stelen verwijderd
1 granny smith (appel),
in dunne reepjes
1 rode ui, in dunne ringen
zout en peper

Ook benieuwd naar de
online kookvideo?
Kijk op [www.youtube.com/
bartsfishtales](https://www.youtube.com/bartsfishtales)

Kook de krieltjes 10-15 minuten in water met wat zout tot ze net gaar zijn. Laat ze iets afkoelen. Het is lekker om ze niet te koud te serveren, bovendien nemen de krieltjes meer smaken op als ze nog lauw zijn.

Snijd de haringfilets in stukken van ongeveer 3 centimeter.

Pluk de takjes dille – houd een paar takjes apart om te garneren – en hak fijn.

Meng de crème fraîche met 1 eetlepel vocht uit de pot haring en de mierikswortel. Breng op smaak met wat citroensap, zout en peper.

Snijd de lauwe krieltjes doormidden en voeg toe aan de crème. Meng goed en voeg dan de gehakte dille, de waterkers, appel, rode ui en haring toe. Houd van alles wat apart om de salade mee te garneren.

Schep de salade op een schaal of bord. Garneer de salade met de achtergehouden ingrediënten en de takjes dille. Maal er wat peper over.



CLUBSANDWICH MET GEROOKTE SOCKEYE ZALM

LUNCH – VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 10 MINUTEN – BEREIDING 5 MINUTEN

In de Grote Oceaan zwemmen vijf verschillende soorten wilde zalm. Ze zijn allemaal net iets anders en smaken daarom verschillend. Vaak hebben ze twee namen: een inheemse en een Engelse. De chinook of king zalm is verreweg de grootste soort en is daarom zeer gewild. Coho (of silver) en pink zalmen zijn kleinere soorten die prima zijn om te bakken. De keta, ook wel chum genoemd, wordt veel gebruikt om in te blikken, maar kan vers ook superlekker en vet zijn. De sockeye zalm wijkt het meest af van de andere soorten. Het vlees is namelijk niet roze maar vuurrood. Dat komt omdat de sockeye de enige zalm is die niet op andere vissen jaagt. Hij eet plankton en heel kleine garnaaltjes, daar komt die diep donkerrode kleur van. Die kleur wordt nog mooier als de sockeye gerookt is.

INGREDIËNTEN

12 brede sneden brood
180 g mayonaise
rasp en sap van 1 citroen
2 avocado's
½ krop bladsla, schoongemaakt,
bladen geplukt
400 g gerookte sockeye zalm
(kweekzalm kan ook),
getrancheerd
2 el kappertjes
½ komkommer, in plakken
1 rode ui, in ringen
zout en peper

Rooster de sneden brood goudbruin in een broodrooster of onder de grill.

Meng de mayonaise met het sap – bewaar wat sap voor over de avocado – en de rasp van de citroen en breng op smaak met zout en peper.

Snijd de avocado's doormidden en verwijder de pit. Lepel de inhoud eruit en snijd het vruchtvlees in plakken. Besprenkel met wat citroensap om verkleuring te voorkomen.

Zet de rest van de ingrediënten klaar, zodat je kunt gaan bouwen.

Smeer 1 lepel citroenmayonaise op een snee geroosterd brood. Leg daarop een paar bladen sla gevolgd door een plak gerookte zalm. Maal wat peper over de zalm. Beleg de sandwich verder met wat kappertjes, een plak avocado, plakjes komkommer en een paar ringen rode ui. Beleg nu met de volgende snee brood met aan beide kanten wat mayonaise. Herhaal de opbouw vanaf de bladen sla. Eindig met de laatste snee die je alleen onderop hebt ingesmeerd met wat citroenmayonaise.

Snijd de sneden brood diagonaal doormidden en stapel de helften op elkaar, eventueel met een extra plak zalm ertussen. Steek er een satéprikker doorheen zodat de clubsandwich mooi blijft staan.





SCHELPDIEREN

COQUILLES,
TAPIJTSCHELPEN,
KOKKELS,
VENUSSCHELPEN,
OESTERS,
SCHEERMESSEN,
MOSSELEN



GEBAKKEN COQUILLES MET ZEEGROENTE 140 – COQUILLES IN BIESLOOK-
CRÈME MET HARING- EN ZALMKAVIAAR 143 – KOREAANSE VISPIJNEN-
KOEK 144 – TAPIJTSCHELPEN IN CURRY UIT KERALA 147 – PASTA MET
KOKKELS EN WITTE WIJN 148 – CLAM CHOWDER 151 – CLAMS *EN PAPILLOTTE*
152 – PIZZA FRUTTI DI MARE 155 – FREGOLA MET VENUSSCHELPEN IN
TOMATENSAUS 156 – OESTERS MET ZWARTE BONENSAUS 159 – BLOODY
MARY MET OESTERS 160 – SCHEERMESSEN MET SAUCE VIERGE 163 –
MOSSELEN IN RODE CURRY 164 – MOSSELEN À LA NORMANDE 167 –
MOSSELEN MET BEARNAISESAUS 168 – MOSSELEN OP Z'N PERUAANS 171

PASTA MET KOKKELS EN WITTE WIJN

LUNCH, VOORGERECHT – VOOR 4 PERSONEN
BEREIDING 20 MINUTEN

Pasta alla vongole! Hoe vaak zie je dat niet op de kaart staan? En lang niet alleen bij de Italiaan. Maar wat zijn vongole eigenlijk? Vongole is het Italiaanse woord voor sommige – niet alle – venusschelpen. Eén schelpje heet trouwens vongola. De goudkleurige venusschelp draagt de prachtige naam vongola gialla. Soms worden met vongole de vongole telline bedoeld, dat zijn die superkleintjes. Maar meestal kom je in je pasta de vongole veraci tegen: tapijtschelpen. Want ook die vallen onder de venusschelpen. Maar een pasta vongole is ook heerlijk met versgeraapte kokkels. Tapijtschelpen zijn wat steviger, die hebben iets meer bite. Kokkels zijn sappiger en fijner van smaak, daar kun je een prima pastagerecht mee maken.

INGREDIËNTEN

400 g spaghetti of linguine
(of een andere gedroogde pasta naar keuze)
handvol verse bladpeterselie, blaadjes en steeltjes apart
1 sjalot, gesnipperd
½ rode peper, zaadlijsten verwijderd, fijngehakt
1 teen knoflook, fijngehakt
60 ml witte wijn
1 kg kokkels, schoongemaakt
12 cherrytomaatjes, in kwarten
2 el olijfolie
zout en peper

ALTERNATIEVE VISSOORT

venusschelpen

Ook benieuwd naar de online kookvideo?
Kijk op www.youtube.com/bartsfishtales

Kook de pasta in een ruime pan met kokend water en wat zout beetgaar.

Druk ondertussen op een snijplank met de zijkant van je mes op de steeltjes peterselie zodat ze openbarsten, dan komen straks de smaken er beter uit. Snijd de peterseliestengels klein en hak de peterselieblaadjes fijn.

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de sjalot en rode peper toe. Bak 2 minuten tot ze glazig en zacht zijn. Bak de knoflook 1 minuut mee en voeg de peterseliesteeltjes toe. Blus af met de witte wijn. Voeg zodra de wijn kookt de kokkels en tomaten toe en doe de deksel op de pan. Zet het vuur laag. Schud regelmatig met de pan en controleer af en toe of de kokkels open zijn gegaan. Voeg de peterselieblaadjes na 3 minuten toe.

Zet het vuur uit zodra alle kokkels open zijn. Dit kan 4-6 minuten duren. Proef het vocht en breng eventueel op smaak met wat peper. Doe voorzichtig met zout, want de kokkels zijn al zout genoeg.

Voeg de uitgelekte pasta toe aan de kokkels, meng goed en serveer met eventueel wat extra zwarte peper.





MOSSELEN OP Z'N PERUAANS

LUNCH, VOORGERECHT – VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 10 MINUTEN – BEREIDING 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

VOOR DE MOSSELEN

1 kg mosselen, schoongemaakt
1 sjalot, fijngesneden
1 teen knoflook, fijngesneden
8 takjes koriander
2 el witte wijn
plantaardige olie

2 rode uien, in kleine blokjes
gesneden
2 tomaten, zonder zaadlijsten,
in kleine blokjes gesneden
½ rocoto (verse peper), in
blokjes gesneden
1 teen knoflook, fijngesneden
2 el maïskorrels
sap van 1 limoen
1 limoen voor garnering
1 el olijfolie, extra vierge
zout en peper

Controleer de mosselen en verwijder de kapotte exemplaren.

Fruit de sjalot, knoflook en de stelen van de koriander – leg de blaadjes apart – op middelhoog vuur in een beetje arachideolie totdat alle ingrediënten wat zacht zijn geworden. Voeg nu de mosselen toe, samen met de wijn. Doe de deksel op de pan en laat de mosselen ongeveer 4-6 minuten stomen totdat alle schelpen zijn geopend.

Haal de mosselen uit de pan (doe mosselen die dicht zijn gebleven weg) en haal één helft van alle schelpen af; doe die weg. Pak een schelphelft met het mosselvlies erin en snijd de mossel los met een kleine lepel of klein mesje. Leg de mossel terug in de schelp. Doe dit zo met alle mosselen. Leg ze naast elkaar op een platte schaal.

Neem een kom en meng de ui, tomaat, rocoto, knoflook en maïs goed door elkaar. Meng het limoensap en de olijfolie erdoorheen. Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel het mengsel over de mosselen. Rasp de schil van 1 limoen – strooi dit over de mosselen – en snijd de limoen in partjes om bij de mosselen te serveren.

TIP De mosselen blijven goed liggen op een bed van grof zeezout of zeewier. Wel belangrijk om het zeewier van tevoren even te koken om eventuele bacteriën te doden.



KRABKOEKJES MET CITROENMAYONAISE

LUNCH, BORREL, VOORGERECHT – VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 2 UUR EN 20 MINUTEN – BEREIDING 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

KRABKOEKJES (ONGEVEER 8 STUKS)

400 g krabvlees (vers, diepvries of uit blik)
70 g mayonaise
1 el dijonmosterd
1 ei
1 tl gerookt paprikapoeder
nootmuskaat
sap van ¼ citroen
1 tl worcestersaus
60 g panko of paneermeel
handvol verse bladpeterselie, fijngehakt
8 sprietjes vers bieslook, fijngehakt
1 citroen, in partjes
arachideolie, om te bakken
zout en peper

CITROENMAYONAISE

8 el mayonaise
rasp en sap van 1 citroen
zout en peper

Laat het krabvlees goed uitlekken. Dep het droog met keukenpapier.

Meng voor de krabkoekjes in een kom de mayonaise, mosterd en het ei met een garde. Voeg het paprikapoeder, de nootmuskaat, het citroensap en de worcestersaus toe en meng alles goed door elkaar met een lepel. Voeg de krab toe en kneed of prak alles tot een geheel zonder dat je het erg fijn maakt.

Voeg panko, peterselie, bieslook, zout en peper naar smaak toe en meng nog een keer. Maak er met je handen platte koekjes van. Als de koekjes nog iets te nat aanvoelen, meng je er extra panko doorheen. Dek de kom af met plasticfolie en zet hem 2 uur in de koelkast.

Maak de citroenmayonaise door de mayonaise te mengen met het sap en de rasp van de citroen. Breng op smaak met zout en peper.

Verhit een laagje arachideolie in een koekenpan en bak de koekjes in 4-5 minuten aan beide kanten goudbruin op middelhoog vuur.

Serveer de krabkoekjes met de citroenmayonaise en de partjes citroen. Strooi er eventueel nog wat citroenrasp over.

PAD THAI MET GARNALEN

HOOFDGERECHT – VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 15 MINUTEN – BEREIDING 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

SAUS

3 el tamarindepasta
2 el bruine suiker
6 el vissaus

NOEDEL

250 g rijstnoedels
400 g middelgrote garnalen,
darmkanaal verwijderd
(zie p. 237)
4 eieren, losgeklopt
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 sjalotje, fijngesneden
rode peper, zaadlijsten
verwijderd, fijngehakt
½ paksoi, grof gesneden
100 g taugé
2 bosuien, in ringen
4 el pinda's, fijngehakt
arachideolie, om te bakken
1 limoen, in partjes
handvol verse koriander,
fijngehakt

ALTERNATIEVE VISSOORT

rivierkreeftjes

Meng voor de saus de tamarinde, bruine suiker en vissaus samen met 4 eetlepels water in een kom. Roer totdat de suiker is opgelost.

Zet een kookpan met ruim water op het vuur en breng dit aan de kook. Haal de pan van het vuur en laat de rijstnoedels in ongeveer 3 minuten zacht worden of volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer af en toe met een tang zodat de noedels goed van elkaar los komen. Zeef de noedels en spoel ze af onder koud, zacht stromend water zodat ze niet aan elkaar gaan plakken.

Verhit 2 eetlepels arachideolie in een wok op hoog vuur en voeg de garnalen toe. Bak deze gedurende 1-2 minuten totdat ze een mooie rode kleur hebben gekregen. Haal de garnalen uit de wok en zet apart.

Schep 1 eetlepel extra olie in de wok. Voeg nu de geklopte eieren toe en blijf roeren. Zodra de eieren zijn gestold, haal je ze uit de wok en snijd je ze in kleinere stukken.

Zet de wok weer terug op hoog vuur en bak de knoflook, sjalot en rode peper een ½ minuut in 2 eetlepels arachideolie. Voeg nu de noedels toe samen met de saus. Bak dit 1-2 minuten en zorg ervoor dat de saus goed door de noedels is geabsorbeerd. Proef of de noedels gaar zijn. Als de saus te dik wordt, kun je 1 eetlepel water toevoegen. Doe de garnalen en het ei erbij en meng goed. Voeg de paksoi, taugé, bosui en pinda's toe en bak nog een ½ minuut mee.

Verdeel de Pad Thai over de borden en serveer met de koriander en partjes limoen.





PIJLSTAARTINKTVIS GEVULD MET FETA

LUNCH, VOORGERECHT – VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 10 MINUTEN – BEREIDING 1 UUR EN 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

12 middelgrote pijlstaart-
inktvis, schoongemaakt,
bewaarschelpen en tentakels
(zie p. 243)
6 grote garnalen, gepeld
1 rode peper, zaadlijsten
verwijderd, fijngehakt
3 tenen knoflook, gekneusd
2 blikken gepelde tomaten
van 400 g
50 g zwarte olijven, zonder pit
3 tenen knoflook, fijngehakt
150 g feta
4 takjes verse oregano,
blaadjes fijngehakt
handvol blaadjes verse
basilicum
olijfolie
zout en peper

Snijd de schelpen met de tentakels van de inktvis fijn. Snijd de garnalen
fijn.

Verhit voor de tomatensaus 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan
op middelhoog vuur. Voeg de rode peper en de gekneusde knoflook
toe en laat 3 minuten zachtjes bakken. Voeg de gepelde tomaten en
olijven toe en laat het geheel 10 minuten inkoken op laag vuur.

Verhit voor de vulling 3 eetlepels olijfolie in een andere koekenpan
op middelhoog vuur. Voeg de fijngehakte knoflook toe. Voeg de
garnalen en schelpen met tentakels toe en bak alles in 4-5 minuten
gaar. Haal van het vuur en laat afkoelen. Breng op smaak met zout
en peper. Prak in een kommetje de feta en de helft van de oregano
fijn met een vork. Voeg toe aan het garnalenmengsel.

Vul het lijf van de pijlstaartinktvis met het garnalen-fetamengsel.
Prop de inktvis niet te vol, want dan kunnen ze barsten tijdens het
bakken. Sluit de inktvis met een cocktailprikkertje.

Verwarm een grillpan op hoog vuur.

Wrijf de inktvis in met olijfolie en gril ze in 3-4 minuten rond-
om goudbruin. Voeg tot slot de gevulde pijlstaartinktvis en de
blaadjes basilicum toe aan de tomatensaus. Laat nog 5 minuten op
middelhoog vuur garen.

Serveer in de pan of verdeel de gevulde pijlstaartinktvis over de
borden en schenk de saus erover.

ARROZ NEGRO

HOOFDGERECHT – VOOR 4 PERSONEN
BEREIDING 50 MINUTEN

Het Catalaanse kustplaatsje Cadaqués is vooral bekend als verblijfplaats van beroemde kunstenaars als Dalí, Miró en Picasso. Het is niet moeilijk om te begrijpen waarom het plaatsje zo in trek was bij deze artiesten; het ligt aan het einde van een lange weg door een natuurpark. En hoewel er alleen maar kiezels liggen, is het strand van Cadaqués het mooiste strand dat er is. Cadaqués is mijn tweede thuis. Het is de plek waar ik mijn inspiratie vandaan haal, waar ik graag mijn kookboeken schrijf en mijn recepten bedenken. De schoonheid zit in de eenvoud. Aan het centrale plein van dit vissersdorpje zit restaurant Can Rafa, een echt familiebedrijf. Vader kookt wat zijn zoon die ochtend uit de zee heeft gehaald. De wijn komt uit hun eigen wijngaard. Misschien is het de romantiek, maar bij Can Rafa heb ik de allerlekkerste arroz negro van mijn leven gegeten. Arroz negro is eigenlijk een soort paella, maar dan gekleurd met inktvisinkt. Die moet je niet zomaar in iedere strandtent bestellen, want door die zwarte kleur weet je nooit precies wat erin zit. Maar bij Can Rafa is hij eenvoudig en vooral altijd vers. En dan is het zo lekker. Daar, op een houten stoel op dat pleintje wil ik oud worden, met een goed glas wijn en een simpel gerecht.

INGREDIËNTEN

2 uien, fijngehakt
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 rode peper, zaadlijsten
verwijderd, fijngehakt
handvol verse bladpeterselie,
fijngehakt
1 blik gepelde tomaten van
400 g, grof gehakt
400 g zeekat, schoongemaakt,
in grove stukken
500 g paellarijst
200 ml witte wijn
1,2 l visbouillon (zie p. 230)
50 g inktvisinkt
4 langoustines, heel
4 el aioli (zie p. 198)
olijfolie
zout en peper

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een diepe koekenpan of paellapan op laag vuur en bak de ui, knoflook en rode peper tot de uien zacht en glazig zijn. Voeg de peterselie en tomaten toe en laat 20 minuten zacht meekoken. Roer zo nu en dan. Voeg de stukken zeekat toe en gaar ze 2 minuten in de saus.

Voeg de rijst toe en roer goed tot alle korrels glazig zijn geworden. Blus af met witte wijn en kook het geheel tot het vocht is verdwenen. Voeg de bouillon en inktvisinkt toe en meng goed zodat de rijst een egale zwarte kleur krijgt. Zet de pan op een vlamverdeler en gaar de rijst in 20-25 minuten op laag vuur.

Kook de langoustines 3-4 minuten in kokend water of court-bouillon (zie p. 232) met flink wat zout. Houd warm. Controleer of de rijst gaar is. Mocht de rijst nog niet gaar zijn maar het vocht al wel zijn verdampt, gaar de paella dan - afgedekt met aluminiumfolie - nog even verder in een warme oven.

Serveer de rijst met de langoustines erop en met de aioli ernaast.





SAUZEN EN TECHNIEKEN



BOUILLON IS VOOR VEEL GERECHTEN EEN BASISINGREDIËNT. BIJ DIVERSE RECEPTEN IN DIT BOEK GEBRUIK JE BOUILLON OM HET GERECHT OP SMAAK TE BRENGEN. JE KUNT BOUILLON OOK GEBRUIKEN OM VIS TE POCHEREN OF TE STOMEN. EN HET VORMT VAAK DE BASIS VAN SAUZEN.

HET LEKKERSTE IS OM JE EIGEN VIS- OF SCHAALDIERENBOUILLON TE MAKEN. MOEILIJK IS HET NIET EN JE KUNT HET HEEL MAKKELIJK IN DE VRIEZER BEWAREN. HIERONDER VIND JE INSTRUCTIES OM EEN GOEDE BOUILLON TE MAKEN EN OOK VOOR EEN AANTAL WARME EN KOUDE BASISSAUZEN. DAARNAAST VIND JE EEN AANTAL DUIDELIJKE STAP-VOOR-STAP-INSTRUCTIES VOOR DE MEEST GEBRUIKTE BASIS-TECHNIEKEN, ZOALS HET FILEREN VAN VERSCHILLENDE SOORTEN VIS.

JE KUNT NATUURLIJK VISFILETS BIJ DE VISBOER HALEN, MAAR HET IS VEEL LEUKER OM ZELF HELE VISSCHON TE MAKEN EN TE FILEREN. HET LIJKT MISSCHIEN LASTIG, MAAR MET DEZE INSTRUCTIES EN EEN BEETJE OEFENING ZUL JE HET SNEL ONDER DE KNIE KRIJGEN. EN MET DE OVERGEBLEVEN GRATEN MAAK JE WEER EEN MOOIE BOUILLON!



CARPACCIO SNIJDEN

STAP 1 Snijd zo dun mogelijke plakken.

STAP 2 Leg een plak vis op één kant van een vel plasticfolie. Zorg ervoor dat dat stuk folie ongeveer vier keer zo groot is als de plak vis.

STAP 3 Vouw de andere kant van het folie over de plak vis.

STAP 4 Sla met een hakmes (dit horizontaal houden) stevig op de vis, zodat de plakken dunner en groter worden. Herhaal dit voor elke plak vis.

STAP 5 Vouw één kant van het folie weg, en keer de andere kant (met vis en al) boven een bord. Trek het plasticfolie voorzichtig weg.



GEKOOKTE KREEFT ONTLEDEN

STAP 1 Zet het mes in de rug van de kreeft en snijd deze vanaf de kop naar de staart toe doormidden.

STAP 2 Draai de kreeft om en snijd nu de rest van de kreeft in twee delen. Verwijder zorgvuldig het darmkanaal. Doe dit met je handen of met een klein mesje.

STAP 3 Leg de helften op een snijplank en haal het vlees uit de schaal.

STAP 4 Breek de scharen van het lijf.

STAP 5 Wrik met je handen het kleinste deel van de schaar los. Breek nu het dikste deel van de schaar met de achterkant van een mes door er voorzichtig op te slaan. Haal het vlees uit de scharen.

STAP 6 Peuter ten slotte met een speciale kreeftenhaak het vlees uit de gewrichten.