



vers opgevist in juli

ZEETONG

VINNIGE NAJAARSVIS

ZEETONG

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

DE VIS VAN HET SEIZOEN

Het hoogseizoen voor zeetong is aangebroken. Van juni tot en met december is deze vis op zijn best. Onder de visliefhebbers is zeetong een bijzonder populair gerecht. Nu smaak en aanvoer op hun hoogtepunt zijn, is het een ideaal moment om deze heerlijke vis te proberen.

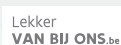
CULINAIR HOOGTEPUNT

Wie is er niet dol op deze luxueuze delicatessen? De zeetong is één van de populairste vissoorten op onze Vlaamse visveilingen. De vis is tegelijk zacht en sappig en is op talloze manieren te bereiden. Het populairst is de zeetong *à la meunière*, gebakken in boter, maar probeer zeker ook eens in ceviche (rauw gemarineerd). Verrukkelijk!

BRUIN GEVLEKTE PLATVIS

De zeetong heeft een langgerekte, ovaalronde vorm. Zijn naam verwijst naar het Latijnse woord *solea*, wat sandaal of schoenzool betekent. Met zijn grijze tot donkerbruine huid met donkere stippen kan je hem gemakkelijk herkennen. In onze winkels vind je zeetong van 30 à 40 centimeter. Sliptongetjes zijn de kleinste variant en meten 24 cm.

www.lekkervanbijons.be/vis



ceviche van zeetong met drie structuren van bloemkool



⌚ 45 min.

Ceviche: 300 g zeetongfilet, in dunne korte plakjes ♦ 1 limoen, het sap en een beetje fijn geraspte schil ♦ 1 sjalot, fijngesneden ♦ 3 el olijfolie ♦ 3 el gin ♦ 1 el bloedsuiker ♦ peper en zout

Bloemkoolstructuren: 1 bloemkool ♦ komijnpoeder ♦ olijfolie ♦ 1 blokje groentebouillon ♦ 100 ml zure room ♦ 1 el mierikswortelcrème ♦ citroenolie

Afwerking: 2 el geroosterde amandelschilfers ♦ 1 bosje waterkers

- 1 Ceviche: Meng limoensap en fijn geraspte schil (zeste) met de sjalot, olijfolie, gin, bloedsuiker, peper en zout. Verdeel over de tongplakjes en laat 15 minuten marineren.
- 2 Geroosterde bloemkool: Verdeel de bloemkool in roosjes, leg $\frac{1}{3}$ op bakpapier op een ovenplaat, bestrooi met komijn, peper en zout. Besprenkel met olijfolie en rooster 15 minuten in een oven op 200°C.
- 3 Crème van bloemkool: Kook $\frac{1}{3}$ van de bloemkool gaar in groentebouillon. Laat uitlekken, pureer met zure room en mierikswortelcrème, kruid met peper en zout.
- 4 Couscous van bloemkool: Mix de resterende bloemkool tot couscousstructuur. Breng op smaak met citroenolie, peper en zout.
- 5 Schik de tong op het bord. Strijk een lepel bloemkoolcrème erlangs. Bestrooi met bloemkoolcouscous en geroosterde bloemkool. Werk af met amandelschilfers en waterkers.



zeetong met geroosterde paprika's en krieltjes



⌚ 45 min.

4 zeetongen, gekuist ♦ olijfolie ♦ boter ♦ peper en zout
4 rode paprika's ♦ 2 el pastis ♦ 1 el kappertjes ♦ 1 kl venkelzaadjes
500 g voorgekookte krieltjes, gehalveerd ♦ 2 lente-uitjes, in ringetjes gesneden ♦ waterkers

- 1 Leg de paprika's op bakpapier op een ovenplaat. Besprenkel met olijfolie en rooster ze 30 minuten in een oven op 200°C. Draai de paprika's regelmatig zodat ze overal kleuren. Laat afkoelen in een plastic zak.

- 2 Verwijder schil en zaadlijsten van de paprika's. Snijd ze in repen en besprenkel met pastis, kappertjes en venkelzaadjes.

- 3 Bak de krieltjes krokant in olijfolie. Kruid met peper en zout. Bestrooi met ringetjes lente-ui.

- 4 Verhit de helft boter en olijfolie in een pan en bak de zeetong aan beide kanten krokant. Kruid met peper en zout.

- 5 Leg de zeetong op het bord. Schik de krieltjes en paprika's erlangs. Werk af met waterkers.

