vers opgevist in augustus

WIJTING

STER VAN DE NOORDZEE



WIJTING

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

VAN JULI TOT FEBRUARI

De lekkerste wijting koop je van juli tot en met februari. Dan is het wijtingseizoen en vangen onze vissers er het meeste van. De wijting behoort tot de familie van de kabeljauw en wordt als bijvangst opgevist in de pladijs- en tongvisserij. Tijdens het wijtingsseizoen is de smaak op zijn best en is de aanvoer ook het grootst.

MAGER EN LICHT VERTEERBAAR

Wijting is een magere en licht verteerbare vis die rijk is aan vitaminen. Net zoals andere vissen eet je wijting best nog de dag van de aankoop. Bak de wijting met vel niet te lang op een zachte temperatuur. Anders riskeert de vis uit elkaar te vallen. Zo bereid, behoudt deze gezonde vis zijn fijne smaak!

EEN FRANSE DELICATESSE

Bij ons is deze Noordzeevis minder bekend, maar onze zuiderburen prijzen de wijting als een echte delicatesse. Een klassieker is de *'Merlan en colère'* of woedende wijting. De staart van de wijting wordt in de bek gestopt en de vis wordt zo klaargemaakt. Boos of blij, de wijting wordt in ieder geval gesmaakt door jong en oud.

www.lekkervanbijons.be/vis

V.I.S. Very Important Selection
Lekker VAN BIJ ONS.be
Vlaanderen
west-vlaanderen
Co-financiering Europese Unie

wijting met pittige pasta vongole

30 min.

600 g wijtingfilet ◊ 400 g spaghetti ◊ 30 g amandelschilfers, geroosterd ◊ 4 el gehakte koriander ◊ peper en zout
500 g venusschelpen ◊ 1 sjalotje, fijngesneden ◊ 1 knoflookteentje, fijngesneden ◊ 1 à 2 chilipepertjes, in ringetjes zonder zaadjes ◊ snuifje kurkuma ◊ 200 ml droge witte wijn ◊ 4 el olijfolie

1. Kook de spaghetti gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Vongole: Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan en fruit de sjalot, knoflook en chilipepertjes. Voeg de schelpjes toe en bak ze tot ze opengaan. Kruid met een snuifje kurkuma, peper en zout. Blus met de witte wijn en meng er de spaghetti door.
3. Verhit in een pan olijfolie en bak de wijtingfilets kort gaar. Kruid met peper en zout. Strooi er de geroosterde amandelschilfers over.
4. Schik de pittige pasta vongole in diepe borden. Verdeel de wijtingfilets en amandelschilfers erover. Werk af met koriander.



geroosterde wijting met gekonfijte citroen en groen asperges

40 min.

8 wijtingfilets, 500 à 600 g ◊ 1 bussel groene asperges ◊ 150 g rauwe ham ◊ 4 gekonfijte citroenen ◊ 1 ei ◊ 2 el bloem ◊ 2 el panko ◊ peper en zout

1. Klop het ei los en stort het in een bord. Doe de bloem in een tweede bord en de panko in een derde.
2. Verwijder het onderste deel van de groene asperges en spoel ze goed af.
3. Wikkel rond elke asperge een sneetje rauwe ham. Wentel dan elke asperge door de bloem, daarna door het ei en als laatste door de panko. Kruid met peper.
4. Verdeel de asperges in het midden van 4 ovenschotels. Leg de stukjes gekonfijte citroen en wijting ernaast. Kruid de wijting met peper en zout.
5. Plaats de ovenschotels 15 à 20 minuten in de voorverwarmde oven van 180°C. Serveer aan tafel. Lekker met stokbrood of een smeuïge puree.

