



FILETS VAN HEILBOT MET APPELVULLING

Benodigdheden (4 pers.)

4 heilbotfilets van 200 g - 1 theelepel zetmeel -
1 theelepel suiker - 10 eetlepels appelsap - sap van
1/2 citroen - 1 eetlepel sojasaus

Voor de vulling:

2 groene appels - 3 stengels witte selder - 2 zoetzure
augurken - 2 eetlepels olijfolie - 1/2 theelepel tijm -
1 theelepel azijn - 1 kopje met stukjes wittebrood -
peper

Bereidingswijze

1. De appels schillen en in blokjes snijden, de selder-
stengels in stukjes verdelen en de augurken in
schijfjes snijden.
2. Voor de vulling: de appelblokjes en selderstukjes in
olijfolie stoven tot de appelblokjes volledig gaar
zijn (moes). De augurken, tijm, azijn en brood toe-
voegen. Kruiden naar smaak.
3. Het citroensap mengen met de sojasaus en de
heilbotfilets er mee besprenkelen. De vulling op de
filets schikken en deze dichtvouwen.
4. Een ovenschotel inoliën, de gevulde heilbotfilets
erin leggen, afdekken met aluminiumfolie en ± 35
min. in een voorverwarmde oven (200°C) plaatsen.
5. Voor de saus: een mengsel maken met de suiker,
het zetmeel en wat appelsap. Het resterende
appelsap opwarmen, het mengsel al roerend toe-
voegen en even inkoken.
6. De gevulde heilbotfilets op voorverwarmde borden
schikken en overgieten met saus. Opdienen met
gekookte aardappelen en broccoli.



ROODBAARS MET ZURKELVULLING OP EEN GROENTEBEDJE

Benodigdheden (4 pers.)

4 roodbaarsfilets van 200 g - 5 worteltjes - 5 raapjes
- 3 courgettes - 1 tuiltje zurkel - 1 tuiltje waterkers -
2 eetlepels mosterd - 25 g gemalen noten - 80 g
broodkruim - 200 g magere platte kaas -
2 eiwitten - olijfolie - peper

Bereidingswijze

1. De worteltjes, raapjes en courgettes schoonmaken
en in lange repen snijden.
2. De groenten stomen (of blancheren) tot ze zacht
worden (ongeveer 4 minuten voor de worteltjes,
± 6 minuten voor de raapjes en courgettes), laten
schrikken onder koud water, droogdeppen en
apart bewaren.
3. Voor de vulling: de zurkel en waterkers stomen.
De gemalen noten, broodkruim en eiwitten eronder
mengen en kruiden.
4. De vulling over twee roodbaarsfilets verdelen en
de twee overige filets erop leggen. De gevulde
roodbaarsfilets instrijken met 1 eetlepel mosterd,
omwikkelen met de groentereepjes en in aluminium-
folie verpakken. Deze twee pakjes ± 15 minuten in
de oven (180°C) zetten.
5. Voor de saus: enkele groentereepjes mixen en op
een zacht vuur inkoken. De plattekaas, 1 eetlepel
mosterd en wat kookvocht uit de pakjes eronder
mengen. Kruiden naar smaak.
6. Een sausspiegel op de voorverwarmde borden
gieten. De gevulde roodbaarsfilets middendoor
snijden en erop schikken.

Dit is een publicatie van de dienst
gezondheidsvoorlichting en -opvoeding
van de liberale ziekenfondsen in
samenwerking met het Vlaams Instituut
voor Gezondheidspromotie.

Onze adressen

Liberal Mutualiteit Provincie Antwerpen,

Lange Nieuwstraat 109 - 2000 Antwerpen

Tel: 03/203.76.00 - fax 03/225.02.35

E-mail : info@lmpa.be

Website : <http://www.lmpa.be>

Liberal Mutualiteit van Brabant,

Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel

Tel: 02/209.48.11 - fax 02/219.01.54

E-mail : info@mut403.be

Website : www.mutlibbrab.be

Westvlaams Liberaal Ziekenfonds,

Revillpark 1 - 8000 Brugge

Tel: 050/45.01.00 - fax 050/45.01.02

E-mail : info@wlz.be

Website : <http://www.wlz.be>

Liberal Mutualiteit van Oost-Vlaanderen,

Brabantdam 109 - 9000 Gent

Tel: 09/223.19.76 - fax 09/224.11.74

E-mail : infocomm@libmutov.be

Website : <http://www.libmutov.be>

Liberal Mutualiteit Limburg,

Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt

Tel: 011/29.10.00 - fax 011/22.20.67

E-mail : info@lml.be

Website : www.lml.be

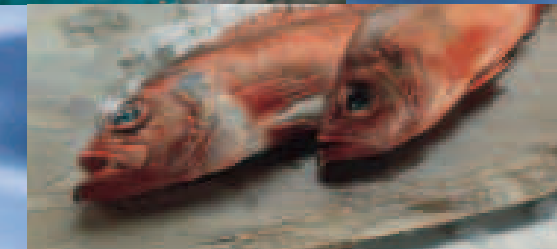
Liberal Mutualiteit - Vlaams Gewest, Mutualité Libérale - Région Flamande

Priëlstraat 22 - 1730 Asse

Tel: 02/452.90.10 - 02/454.06.70 - fax 02/452.62.20

E-mail : info@lmlvlg.be

Website : <http://www.lmlvlg.be>



vis

Lekker en gezond

Vis: zo rijk als de zee diep...

Vis heeft alle gezonde troeven in handen. Visvlees is licht verteerbaar, calorie-arm en heeft een laag vetgehalte. Vis draagt met andere woorden bij tot een evenwichtige voeding, is prima voor de slanke lijn én gezond voor hart en bloedvaten. Bovendien is vis een dankbare inspiratiebron voor talloze gevarieerde lekkere bereidingen! Voldoende argumenten dus om wekelijks minstens 1 à 2 maal een heerlijke vis op het menu te zetten...

Wist je dat...

- de Belg per jaar gemiddeld, netto 8,5 kg vis, 4,3 kg schelpdieren en 3,1 kg visconserven verorbert?
- er in ons land een 40-tal vissoorten worden verkocht?
- zogeheten vette vis, zoals paling, haring, sardien,... rijk is aan belangrijke meervoudige onverzadigde vetzuren, maar nog steeds minder vet bevat dan vlees? Vette vis is een aanrader omdat visvetten het cholesterolgehalte in gunstige zin beïnvloeden.

Op basis van het vetgehalte kunnen vissoorten als volgt gerangschikt worden:

MAGER -1%	kabeljauw, schelvis, pollak, wijting, leng, zeeduivel, rog, griet, koolvis, pladijs
HALFVET 1 tot 5%	schar, tong, rode poon, tonijn, tongschar, roodbaars, tarbot, zeebareel
VET +5%	sardien, haring, makreel, zalm, paling, ansjovis, forel, sprot, harder, heilbot

TIP:

Meer informatie over vis vindt u bij uw vishandelaar.

Versheid en kwaliteit

De versheid van vis is bepalend voor de kwaliteit van het natuurprodukt. De beste methode om vis langdurig te bewaren is diepvriezen, omdat hierdoor de vis zijn maximale kwaliteit behoudt. In folie verpakte vis kan in de diepvrieskist op -18°C tot 6 maanden worden bewaard. De bewaartijd van vis in de koelkast is daarentegen zeer beperkt, afhankelijk van de vissoort en versheid bij aankoop. De ideale temperatuur hierbij is 0,5 tot 1°C met een maximum van 4°C. Een hogere temperatuur draagt bij tot de ontwikkeling van bederfbacteriën. De voornaamste kenmerken van versheid: verse vis ruikt naar de zee en blinkt!

Bereidingswijzen... een zee van mogelijkheden

Pocheren

Dé favoriete bereidingswijze voor de echte visliefhebber. Tijdens het pocheren "zweeft" de vis in bijna kokend water of groentebouillon. In elk geval mag de vis nooit koken! Kleine vissen of moten worden 2 à 3 minuten gepocheerd in een groentebouillon van 80 tot 90°C. Grote vissen worden in een koude groentebouillon tot tegen het kookpunt gebracht. Reken op ongeveer 2 liter pocheervocht voor 1 kilogram vis. Kookgerei: vispan of vuurvaste schotel.

Stomen

Uitstekende én gezonde bereidingswijze waarbij de vis zijn aroma behoudt. De vis, gewikkeld in of gevuld met kruiden en groenten, wordt gaargemaakt in een hete waterdamp. Stoomtijd varieert, volgens de dikte en de grootte van de vis, van 5 tot 15 minuten. Kookgerei: stoompan of vergiet met pot.

In de oven

Grote stukken vis of hele vissen in de ovenschotel vergezeld van fijne kruiden of groenten en overgoten met een droge witte wijn worden in de oven culinaire hoogstandjes.

Grilleren of roosteren

Deze sinds mensenheugnis beoefende kookmethode kan nu zowel op de barbecue als onder de ovengrill. Handig voor de barbecue is de dubbele visrooster, waartussen de vis geklemd wordt om hem te draaien.

In folie

Bereidingswijze voor oven of barbecue waarbij filets of niet te dikke moten in aluminiumfolie worden gewikkeld. Het toevoegen van groenten in fijne reepjes gesneden en pittige viskruiden maakt het kookfestijn compleet.

Bakken in de pan

Het bakken van filets of moten in een pan is wellicht de meest eenvoudige bereidingsvorm. Een anti-kleeflaagpan maakt het gebruik van teveel vetstof overbodig.

Over de neusjes van de zalm...

Specerijen en kruiden fleuren onze visgerechten op. Gaan hand in hand met vis: basilicum, bieslook, dragon, gember, kerrie, kervel, koriander, marjolein, tijm,...



ZEEDUIVEL MET WITLOOF EN SINAASAPPEL

Benodigdheden (4 pers.)

4 zeeduivelmoten van 200 g - 6 stronkjes witloof - 2 stengels witte selder - sap van 1 sinaasappel - 1 citroen - 150 ml yoghurt - enkele groene peperbolletjes - 10 g veldsla - 1 appel - 16 krielaardappelen - peper

Bereidingswijze

1. Voor de saus: 4 witloofstronken en de witte selder ± 10 minuten stomen. De gestoomde groenten samen met het kookvocht (een deel) mixen en door een zeef gieten (goed aandrukken). Het sinaasappelsap toevoegen aan het gezeefde groentesap en tot de helft inkoken. De yoghurt eronder mengen en enkele peperbolletjes erbij voegen. De saus warm houden.
2. De zeeduivelmoten ± 15 minuten stomen in de stoompot, evenals de aardappelen.
3. Twee witloofstronken fijnsnijden, de appel schillen en in blokjes snijden. Het witloof, de appel en de veldsla mengen, overgieten met wat citroensap en deze salade kruiden met peper.
4. De zeeduivelmoten op voorverwarmde borden schikken, overgieten met saus en de aardappelen en salade eromheen schikken.