

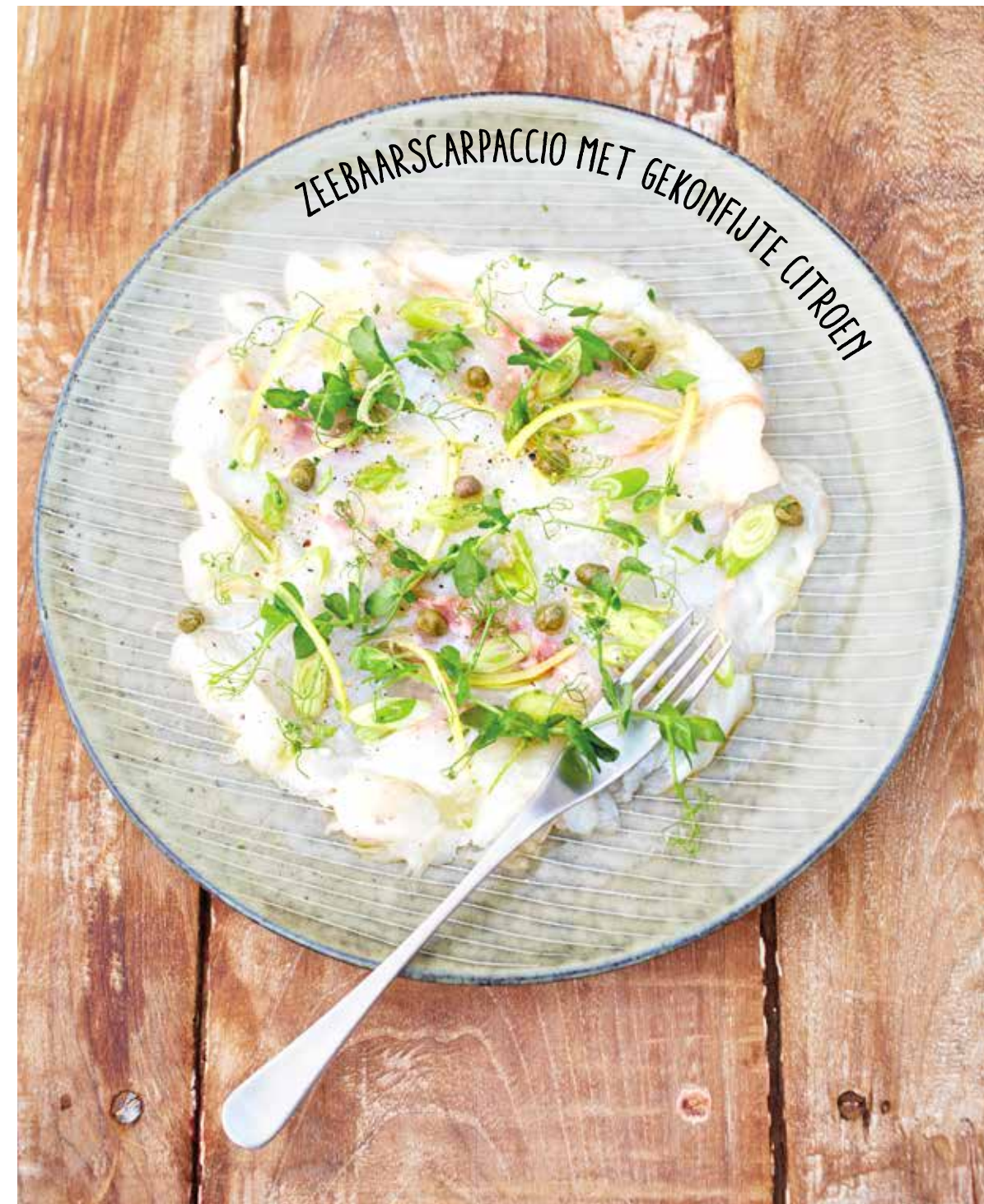
VRIJDAG

Culinair vis-expert Bart van Olphen leefde, viste en kookte in de duurzaamste visserij-gemeenschappen van de wereld. Het verslag plús recepten bundelde hij in *Bart's fish tales*. Een voorproefje uit het deel over Nederland.



VISDAG

(NET ALS ZATERDAG, ZONDAG, MAANDAG, DINSDAG...)



Lekker licht en net even anders is een carpaccio van vis, zeebaars in dit geval. Je topt hem met olijfolie, kappertjes, gekonfijte citroen, bosui en kruiden. Een heerlijk lunchgerecht. Bart: "Carpaccio is eigenlijk een Italiaans voorgerecht van dunne plakjes rauw rundvlees met een dun laagje mayonaise. Zo is het in de jaren zestig bedacht door de chef van het beroemde restaurant Harry's Bar in Venetië. Tegenwoordig bestaan er allerlei varianten. Carpaccio wordt vaak geserveerd met pijnboom-pitjes of met truffel en Parmezaanse kaas. Je ziet ook steeds vaker carpaccio van groente of vis. Zeebaars leent zich uitermate goed voor het snijden van carpaccio, omdat het een redelijk stevige vis is, die ook rauw heel smaakvol is."



SCHEERMESSEN MET SAUCE VIERGE

▲ Met scheermessen maak je indruk aan tafel. Het wassen is even een werkje, maar de bereidingstijd is kort en eenvoudig. Scheermessen leven aan de Nederlandse kust, waar ze zich ingraven in schoon zand. En dat zand moet je er eerst goed uit spoelen. Na het koken hebben de scheermessen niet meer nodig dan een eenvoudige saus, zoals de Franse klassieker sauce vierge, van olijfolie, tomaat, kruiden en sjalot.

► Pasta vongole staat vaak op de kaart en lang niet alleen bij de Italiaan. Maar wat zijn vongole? Vongole is het Italiaanse woord voor sommige, maar niet alle venusschelpen (enkelvoud: vongola). Meestal kom je in je pasta de vongole veraci, tapijtschelpen, tegen. Er wordt in Nederland ook op gevist, maar waarom zou je op zoek gaan naar vongole als je hier overal lekker sappige kokkels kunt krijgen?



PASTA MET KOKKELS EN WITTE WIJN



▲ Zilte salade van drie soorten zeewier, zeekraal en lamsoor uit de Oosterschelde met een Oosterse dressing. Bart: "Zeewier wordt steeds meer gegeten in Nederland. Dat is verstandig, want er zitten veel vitamines en mineralen in. Zeewier is ook een rijke bron van eiwitten. Het zou een goede oplossing kunnen zijn om hiermee de wereld te voeden en de vleesconsumptie te verminderen. Maar zeewier heeft ook qua smaak veel te bieden. Het is namelijk ontzettend rijk aan wat de Japanners *umami* noemen, de vijfde smaak. In het Nederlands zou je het 'hartig' kunnen noemen."

Alle recepten zijn voor vier personen.

PASTA MET KOKKELS EN WITTE WIJN

(lunch- of voorgerecht)

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

Kook de pasta in een ruime pan met kokend water en wat zout beetgaar. Druk ondertussen op een plank met de zijkant

van je mes op de steeltjes peterselie, zodat ze openbarsten. Zo komen de smaken er beter uit. Snijd de peterselie-stengels 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 min. tot ze glazig en zacht zijn. Bak de knoflook 1 min. mee en voeg de peterselie-steeltjes 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 geregeld met de pan en controleer af en toe of de kokkels open zijn gegaan. Voeg de peterselieblaadjes na 3 min. toe. Zet het vuur uit, zodra alle kokkels open zijn. Dit kan 4-6 min. 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. Bereidingstijd: ± 20 min.

*Je kunt de kokkels eventueel vervangen door tapijtschelpen (vongole veraci).

SCHEERMESSEN MET SAUCE VIERGE

(lunch- of voorgerecht)

- 16 scheermessen • 1 grote, rijpe tomaat, ontveld • olijfolie, extra vierge • 1 sjalot, gesnipperd
- 2 el citroensap • 1 el verse basilicum, in zeer dunne reepjes • zout en peper

Spoel de scheermessen goed schoon onder koud, zacht stromend water. Verhit een laagje water in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de schelpen in de pan. Zorg ervoor dat er voldoende tussenruimte is, zodat de schelpen goed open kunnen gaan. Leg de deksel op de pan. Controleer geregeld of de schelpen open zijn gegaan – dit duurt 3-5 min., afhankelijk van de grootte – en haal ze dan uit de pan. Leg de schelpen apart om af te koelen. Maak de saus. Snijd de tomaat doormidden, lepel de zaadjes eruit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Verhit 2 el olijfolie in een steelpan. Bak de sjalot in 2 min. glazig. Voeg nog wat olijfolie, de blokjes tomaat en het citroensap toe. Breng op smaak met zout en peper en voeg het basilicum toe. Laat 1 min. zacht koken op laag vuur en

zet dan het vuur uit. Leg de deksel op de pan, zodat de saus warm blijft. Haal het vlees uit de schelpen en maak de schelpen goed schoon onder koud, zacht stromend water. Spoel ook het vlees schoon en snijd het in stukken van 3-4 cm. Breng op smaak met zout en peper. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het scheermesvlees toe en bak het in 1-2 min. goudbruin. Verdeel het vlees evenredig over de schelpen en verdeel de saus erover. Garneer met basilicum. Bereidingstijd: ± 20 min. + afkoelen

ZEEBAARSCARPACCIO MET GEKONFIJTE CITROEN

lunch (voorgerecht)

• ± 350 g zeebaarsfilet, met vel* • olijfolie, extra vierge • ½ gekonfijte citroen** • 1 bosui, in dunne ringen • 4 tl kappertjes • paar sprietjes verse bieslook, fijngehakt • sap van ½ citroen • handvol doperwtten-cress of verse basilicum, fijngehakt • zout en peper

Leg de zeebaars met het vel naar beneden op een snijplank. Leg je ene hand op de vis en snijd met een fileermes richting de staartkant zo dun mogelijke plakken. Vouw een vel plasticfolie ruim om de plakken zeebaars heen. Sla met de onderkant van een steelpan of met de platte kant van een hakmes op de plakjes, zodat ze dunner en groter worden. Druppel wat olijfolie over de borden waarop je gaat serveren, zodat de vis niet blijft plakken. Verdeel de zeebaars over de borden. Snijd van de gekonfijte citroen het vruchtvlees en de witte binnenkant van de schil weg. Snijd vervolgens de schil in dunne reepjes. Verdeel de reepjes over de carpaccio. Strooi de bosui, kappertjes en het bieslook erover. Druppel over elk bord zeebaars 1 el olijfolie en wat citroensap en garneer met de cress of basilicum. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met lekker brood. Bereidingstijd: ± 20 min.

*Je kunt in plaats van zeebaars ook zalm-, harder- of doradefilet nemen.

**Gekonfijte citroen is te koop bij mediterrane supermarkten, of van het merk Nadia en Merijn's SOUQ bij Marqt, in delicatessenwinkels en online.

OOSTERSCHELDE ZEEWIERSALADE

(lunch- of voorgerecht)

voor de dressing • 50 ml zoute sojasaus • 50 ml citroensap • 15 ml sinaasappelsap • 15 ml rijstazijn • 15 ml mirin* • 1 tl sesamolie • 2 cm verse gemberwortel, geschild, geraspt • 1 rode peper, zaadlijsten verwijderd, fijngehakt • 1 teen knoflook, fijngehakt
voor de salade • 450 g zeewier naar keuze, bijv. 150 g wakame, gedroogd of vers, 150 g draadwier, gedroogd of vers en 150 g zee-eik, gedroogd of vers • 100 g zee-kraal • 75 g lamsoor • 1 el wit sesamzaad, geroosterd

Maak de dressing door de sojasaus, het citroensap, het sinaasappelsap, de rijstazijn, de mirin en de sesamolie goed te mengen. Voeg daarna de gember, de rode peper en de knoflook toe en laat 30 min. intrekken. Bereid voor de salade de wakame, het draadwier en de zee-eik. Als je droog zeewier gebruikt, laat het dan 5 min. weken in handwarm water in een kom. Als je vers zeewier gebruikt, dompel je het 10-15 sec. in een pan met kokend water. Haal ze met een schuimspaan uit de pan en leg ze direct in een kom met water en ijs. Laat het zeewier uitlekken en dep droog met keukenpapier. Blancheer de zee-kraal en lamsoor 30 sec. in een pan met kokend water zonder zout. Haal ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze direct afkoelen in ijswater. Laat de groente uitlekken en dep droog met keukenpapier. Meng de dressing met de verschillende soorten zee-groente en bestrooi met sesamzaad.

Bereidingstijd: ± 15 min. + 30 min. rusttijd

*Mirin is zoete, Japanse rijstwijn (alcoholpercentage ligt onder de één procent) en geeft smaak aan marinades en dressings. Het is te koop bij (Aziatische) supermarkten.



Bart van Olphen zet zich al jaren in voor de consumptie van duurzaam gevangen vis. Hij schreef al meer boeken over vis, waarvan er een aantal prijzen wonnen. Bart werkt als vis-expert nauw samen met Jamie Oliver op diens FoodTube-kanaal en heeft ook een eigen YouTube-kanaal met de naam Bart's fish tales. Op Instagram zendt hij elke week een kookshow uit van vijftien secondes onder dezelfde naam. En dan zijn er nog de MSC-gecertificeerde visproducten van Fish Tales, die je onder meer kunt kopen bij Albert Heijn, de Makro, Landmarkt Amsterdam en De Kweker.

Bart's fish tales biedt niet alleen recepten en technieken, maar vooral ook verhalen. Mede dankzij de prachtige beelden van de wereldberoemde fotograaf David Loftus blijf je kijken en lezen. Het boek telt meer dan vierhonderd pagina's, € 30 (Carrera Culinaire).

KIJK VOOR EEN EXTRA RECEPT OP MARGRIET.NL/VIS