

Kabeljauw

Kun je op vele manieren bereiden. Kabeljauwvangetjes worden gefrituurd en zijn graatloos (= kibbeling). De kuit wordt gebakken en heeft een hoge voedingswaarde. Gedroogd bekend als stokvis of klipvis.

Kabeljauwlever is echt superfood en een delicatessen, kabeljauwlever/ schelvislever bevat zeer veel vitamine A, D en Omega-3-vetzuren. Van de lever wordt ook levertraan gemaakt.

In de Franse taal gebruikt men ook morue voor verse kabeljauw en morue salé (of bacalao) voor klipvis.

Kabeljauwhaasje met butternut en sinaasappel in roomsaus

Nodig

1/8^{ste} kleine butternut pompoen in brunoise (blokjes)

½ ajuin gesnipperd

4 cm wit van prei in ringen

Klontje boter

Sap van 1 sinaasappel en geraspte sinaasappelzeste voor de afwerking

2 dl wittewijnsaus van Arijs

1 dl room 40%

Peper

Zeezout

Citroensap



Hoe:

- Stoof de ajuin even aan in de boter, voeg de prei en de butternut toe.
- Blus met het sinaasappelsap, voeg de wittewijnsaus van Arijs toe en breng aan de kook, laat de goentjes garen maar houdt ze beetgaar.
- Voeg de room toe en breng op smaak met peper, zeezout en citroensap.
- Pocheer of stoom ondertussen het kabeljauwhaasje.
- Werk af met sinaasappelrasp.

Kabeljauwfilet, daikon, citroentijm en tomaat

Nodig voor 4 personen:

Een stuk daikon 10 cm. in blokjes van 1 cm

Enkele takjes citroentijm

1 tomaat in blokjes

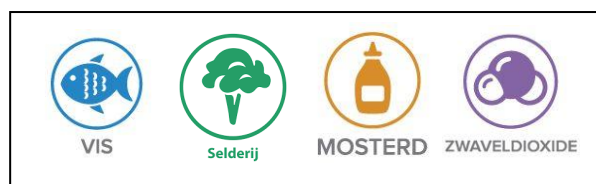
2el olijfolie

2 dl visfumet van Arijs

2 stuks pijpajuin

1 tl mosterd

Enkele blaadjes munt



Citroen
Peper
Zeezout
Enkele basilicumblaadjes
Kabeljauwfilet

Hoe:

- Snijdt het witte gedeelte van de pijpajuin in ringen en stoof aan in olijfolie.
- Voeg de daikonblokjes toe en laat even meestoven.
- Voeg de visfumet van Arijs toe en laat garen.
- Voeg de tomatenblokjes toe, het versneden groene gedeelte van de pijpajuin en de blaadjes van de citroentijm.
- Voeg een tl mosterd toe en de versneden muntblaadjes, breng op smaak met peper, zeezout en citroensap.
- Pocheer of stoom ondertussen de kabeljauwfilet.
- Werk af met gesnipperde basilicumblaadjes.

Kabeljauw in groentenbouillon

Nodig:

Klontje boter

1 wortel in blokjes gesneden

1stengel witte selder in blokjes gesneden

1 stuk wit van prei (5 cm) in ringen gesneden

2 sjalotjes in ringen gesneden

Een stukje courgette (3 cm) in blokjes gesneden

Visfumet van Arijs

Citroen

Peper

Zeezout

Een mespuntje gemalen komijn of een stukje steranijs

Tijm, laurierblaadje naar eigen smaak of eventueel andere specerijen

1 dl droge witte wijn

1 el gehakte verse kervel

1 el gehakte verse waterkers

Kabeljauwfilet



Hoe:

- Stoof de groentjes even aan in de boter, voeg de visfumet van Arijs toe en laat even garen, voeg peper, zeezout en de andere specerijen toe.
- Pocheer de kabeljauw in deze groenten-kruidentbouillon.
- Werk af met gehakte verse kervel en waterkers