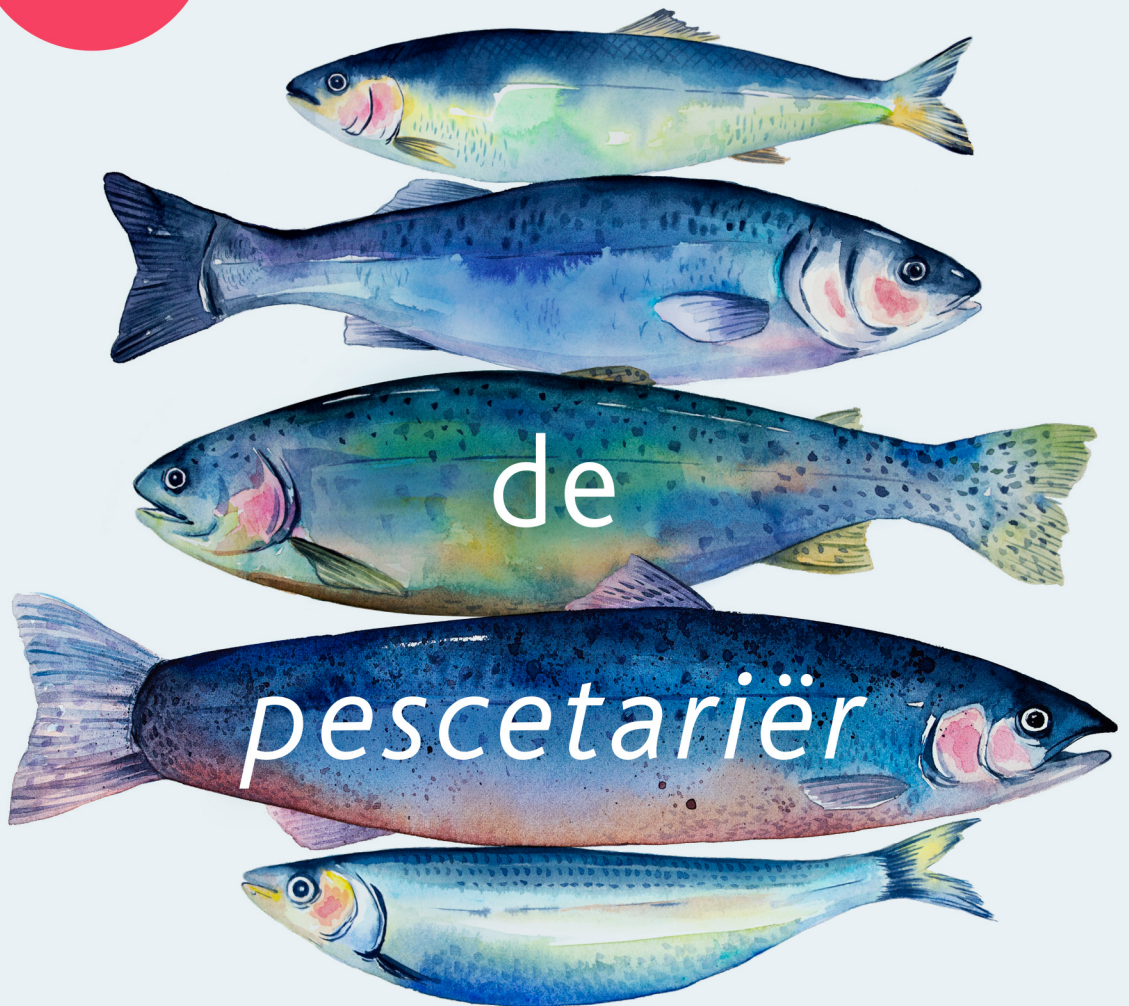


JO PRATT

wel vis /
geen vlees



meer dan 75 visrecepten en vegetarische variaties
voor iedereen die minder vlees wil eten

citrus



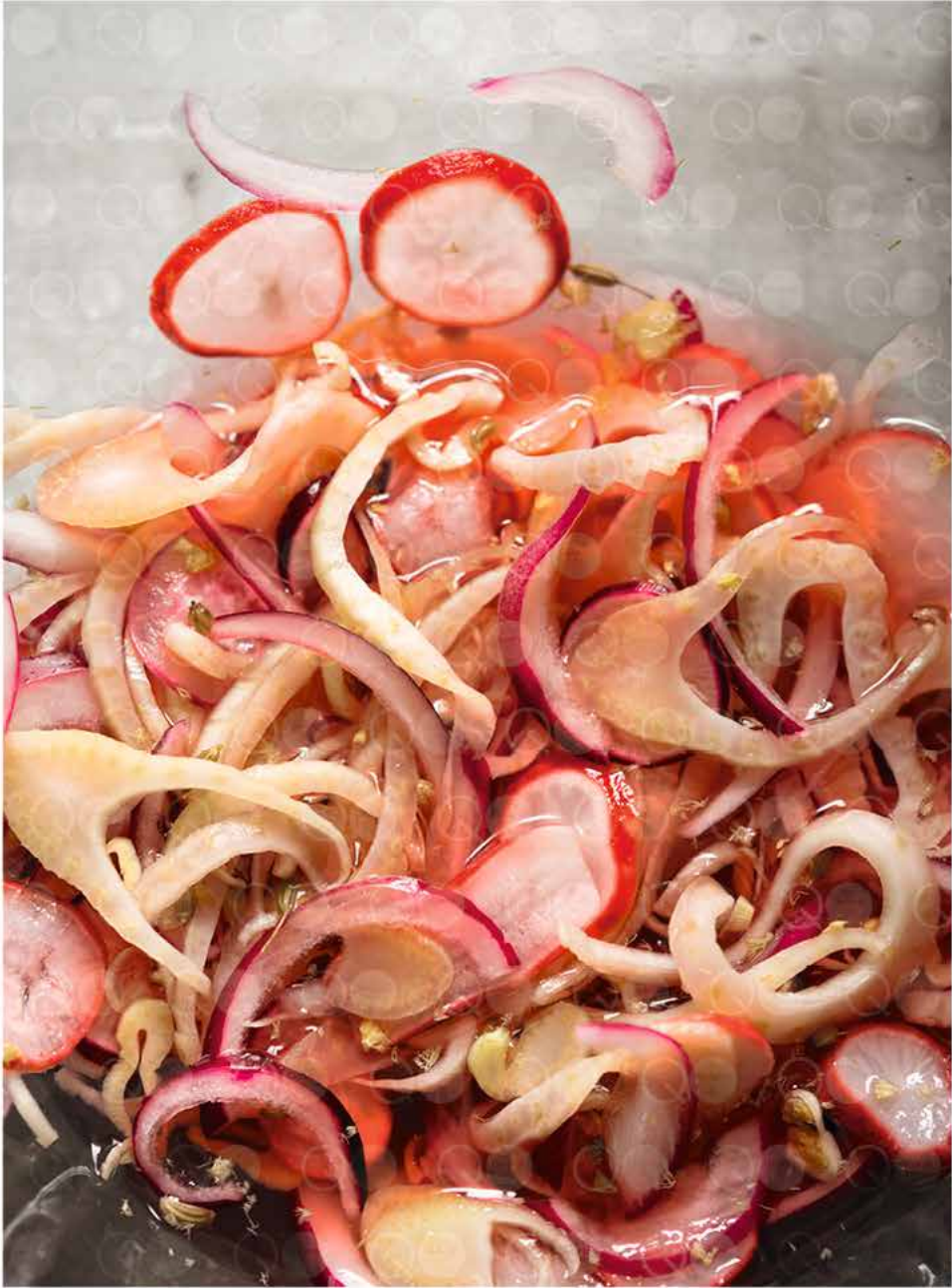


de
pescetariër

JO PRATT

citrus

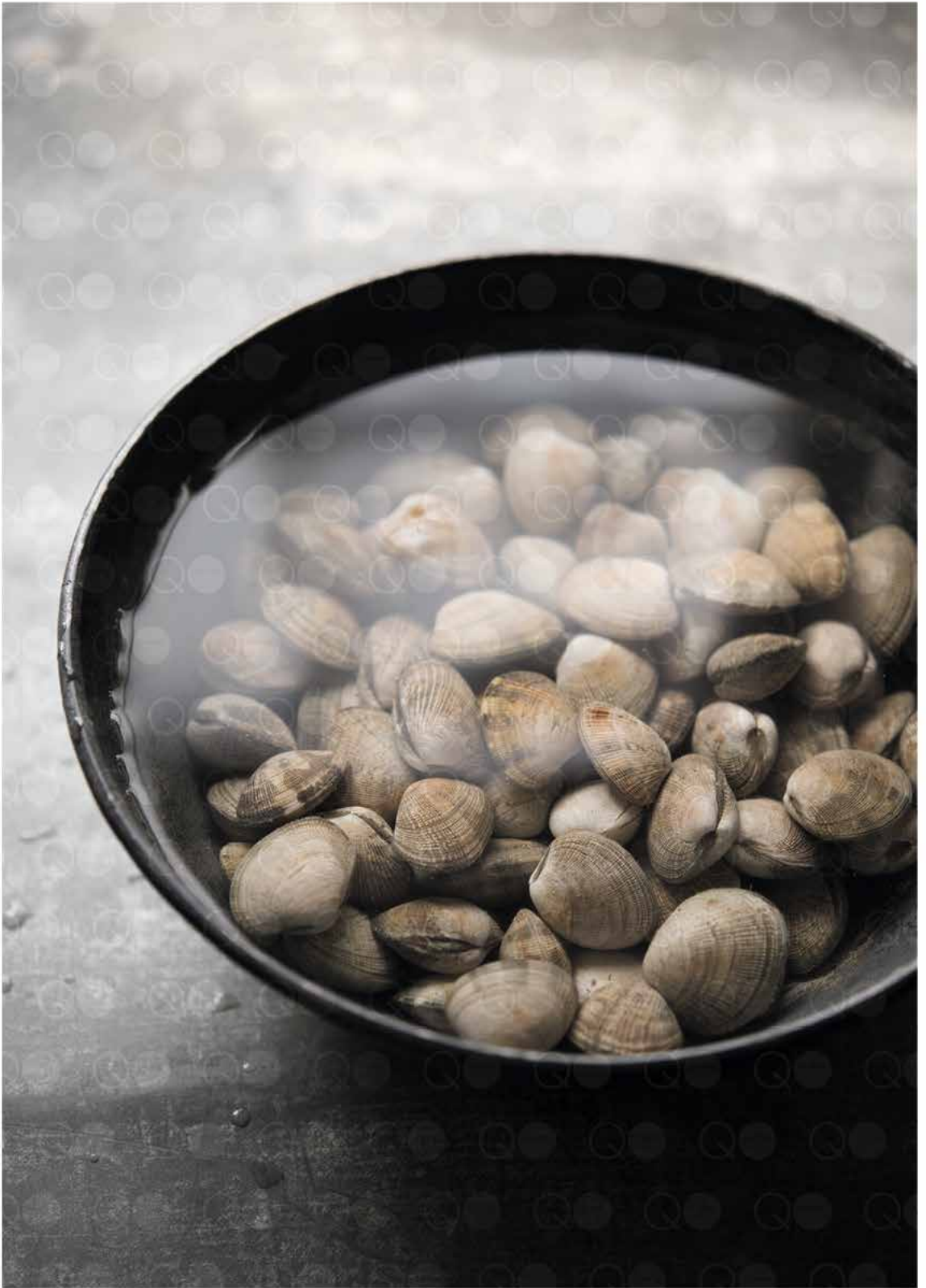






Inhoud

9	Inleiding
12	Snacks en kleine gerechtjes
58	Bouillons, soepen en curries
86	Hoofdgerechten en om te delen
140	Salades en bijgerechten
166	Visbereiding
180	Register
189	Dank



Inleiding

“De wàt?” vraag je je misschien af, over *De Pescetariër*. “Waar gaat dat over?”. Ik zal je de bedoeling van dit boek en de recepten uitleggen, dan wordt het wel duidelijk.

Mijn vorige boek, *De Flexitariër*, was een geweldig boek om te schrijven. Het is gericht op iedereen die vegetarisch eet maar soms de vega-grenzen een beetje opzoekt en dan wat vlees of vis wil toevoegen. De timing was en is perfect, want plantaardige voeding is echt een trend.

Een volledig plantaardig dieet is goed voor het milieu, goed voor je lichaam en goed voor je bankrekening (voor de mijne in ieder geval)... maar ik vond het wel veel werk.

Ik bedacht dat variatie aanbrenge in de recepten de overgang van plotseling helemaal geen vlees en vis meer eten wat zou verzachten.

Maar wat ik sindsdien heb ontdekt, is dat veel mensen die vegetarisch eten soms juist wel vis of schelpdieren willen eten, en alleen vlees vermijden. Dit, lieve mensen, is dus een pescetarisch eetpatroon (en dan ben je dus niet ‘een vegetariër die soms vis eet’!).

De reden om een pescetarisch eetpatroon te volgen is voor iedereen natuurlijk anders, maar dat het eten van vis en schaal- en schelpdieren gezond voor je is, speelt vast mee.

Vis is een geweldige bron van eiwitten, vitamines, mineralen en rijke omega-3-vetzuren. Deze voedingsstoffen houden je hart, gewrichten, huid en ogen gezond.





snacks
en kleine
gerechtjes

Scotch eggs met vis

Heerlijk bij een picknick, een scotch egg! Deze eieren met garnalen en gerookte vis zijn zo lekker dat je iedere dag wel wilt picknicken. Het is niet heel snel klaar, maar het eindresultaat is het helemaal waard!

1 el olijfolie
2 grote sjalotten, of 4 gewone, geschild en fijngehakt
6 eieren, op kamertemperatuur
200 g gekookte Atlantische garnalen
250 g gerookte kabeljauw of schelvis, zonder vel
1 el gehakte dille
fijngeraspte schil van 1 citroen
snufje cayennepeper
¼ tl geraspte nootmuskaat
100 g bloem
2 eieren, geklutst
150 g gedroogd broodkruim, liefst panko ongeveer 1 liter zonnebloemolie
zeezout

Bereidingstijd 1 uur 10 minuten, plus 1 uur koelen
Aantal personen 6

Verhit de olijfolie in een pan en fruit de sjalotten zachtjes tot ze zacht zijn, maar niet gekleurd. Schep in een keukenmachine en laat een paar minuten afkoelen.

Breng intussen een pan water aan de kook en voeg de eieren toe, zodat ze volledig onder water staan. Kook de eieren 6 minuten, haal ze dan uit de pan en dompel ze in een kom met ijswater om ze niet door te laten garen.

Doe de garnalen, gerookte vis, dille, citroenschil, specerijen en een snufje zout bij de sjalotten. Mix tot je een grof mengsel hebt.

Pel de eieren en rol elk ei door de bloem. Verdeel het vismengsel in zes gelijke delen, en rol het met bebloemde handen tot zes balletjes en druk dan plat tot een schijfje. Leg het schijfje in de palm van je hand en leg daar een ei op. Kneed het mengsel om het ei heen, zodat het goed bedekt is. Herhaal dit met de resterende eieren.

Verdeel de rest van de bloem, het geklutste ei en het broodkruim in verschillende schaalpjes en doop ieder met mengsel bedekt ei achtereenvolgens in de bloem, ei en broodkruim. Koel ongeveer een uur in de koelkast.

Vul een diepe pan of wok met zware bodem voor driekwart met zonnebloemolie, verhit dit tot ongeveer 180°C., of tot een stukje brood goudbruin kleurt in 30-40 seconden.

Frituur de eieren, twee tegelijk, 5-6 minuten tot diep goudbruin. Misschien moet je ze een beetje draaien om gelijkmatig te kleuren. Laat uitlekken op keukenpapier terwijl je de rest bakt. Serveer de scotch eggs direct, of laat ze afkoelen en serveer ze koud.

Flexi-variant

Om een visvrij deegjasje te maken, fruit je 1 gehakte ui met 2 tenen knoflook in 2 eetlepels olijfolie. Meng dit in de keukenmachine met 400 g afgegoten kikkererwten uit blik en 1/2 theelepel paprikapoeder, 1 theelepel gemalen komijn, een handjevol gehakte koriander, zout en peper tot je een dikke pasta hebt. Gebruik dit om de eieren mee te bedekken voor je ze in bloem, ei en broodkruim rolt.





Gerookte zalmpaté

met ingemaakte venkel en radijssalade

Dit gerecht is helemaal van tevoren klaar te maken, ideaal als voorgerecht voor een diner dus. Heel handig omdat je alles al klaar kun zetten en niet teveel last-minute hoeft te doen! De knapperige, zure salade past perfect bij de rijke, romige paté. Ik gebruik warmgerookte zalm of forel, die zijn wat milder van smaak. Maar je zou ook prima gerookte makreel kunnen gebruiken voor een paté met een sterkere rookmaak.

Voor de paté

400 g warmgerookte zalm
geraspte schil en sap van ½ citroen
100 g roomkaas
100 g Griekse yoghurt
1 tl mierikswortelcrème
zeezout flakes en versgemalen verse peper

Voor de salade

200 ml wittewijnazijn
50 g basterdsuiker
½ tl korianderzaad
½ tl venkelzaad
½ tl zwarte peperkorrels
1 kleine venkelknol, in dunne plakjes
100 g radijsjes, in dunne plakjes
½ rode ui, gepeld en in dunne plakjes

Voor erbij

een paar takjes dille
geraspte schil van 1 citroen
geroosterd brood, zuurdesem of roggebrood is vooral lekker

Bereidingstijd 30 minuten, plus minstens 2 uur inmaken

Aantal personen 6

Om de ingemaakte salade te maken doe je de azijn, basterdsuiker, korianderzaad, venkelzaad en peperkorrels in een kleine pan. Verwarm op middelhoog vuur en roer door tot de suiker is opgelost. Breng zachtjes aan de kook en laat 2 minuten doorkoken. Haal van het vuur en laat afkoelen.

Doe de venkel, radijs en rode ui in een kom en zeef het azijnmengsel hier overheen, zonder het zaad en de peperkorrels. Laat de groenten minstens 2 uur in het zuur staan, in de koelkast. Als je dit van tevoren wilt klaarmaken, dan kan het ook een nachtje staan.

Om de paté te maken, verwijder je het vel van de zalm en doe je de zalm in de keukenmachine voor wat kleinere stukjes. Voeg het citroensap toe en mix. Voeg de roomkaas, yoghurt, mierikswortel en citroenrasp toe met wat zout en flink wat zwarte peper. Meng tot een glad geheel.

Verdeel de paté over ramekins of kleine schaalpjes en maak de bovenkant glad met een mes. Als je de paté niet direct serveert kun je de schaalpjes afdekken met plasticfolie en in de koelkast bewaren.

Om te serveren zet je de schaalpjes op borden. Garneer met wat gemalen zwarte peper, een beetje dille en wat citroenschil. Gebruik een lepel met gaatjes om de salade uit de kom te scheppen zonder vocht, leg het brood erbij.

Flexi-variant

Je kunt dit gerecht omtoveren tot een gerookte paddenstoelenpaté. Snijd 250 g portobello- of kastanjechampignons in dikke plakken. Bestrijk royaal met olijfolie en bestrooi met 1 theelepel gerookte-paprikapoeder en zeezout. Bak 1-2 minuten tot goudbruin. Laat het afkoelen en meng met het citroensap en ga verder zoals hierboven beschreven. Je kunt de mierikswortelcrème vervangen door mosterd of zelfs uienmarmelade.





hoofdgerechten
en om te delen



Mac 'n' cheese met gerookte schelvis

Dit is comfort food op z'n best! Een klassieke Mac 'n' cheese is moeilijk te overtreffen, maar door er gerookte schelvis aan toe te voegen maak je er echt iets geweldigs van. Maak er wat groene groente bij, of mijn favoriete tomatensalade (bladzijde 149).

250 g gedroogde pasta (macaroni)
350 g gerookte schelvisfilet, zonder vel
1 ui, gepeld en gesnipperd
1 laurierblad
500 ml melk
50 g boter
25 g bloem
150 g geraspte kaas (Emmenthaler)
1 tl mosterd
2 el gehakte bieslook
versgemalen zwarte peper

Bereidingstijd 1 uur

Aantal personen 4

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Kook de pasta 10 minuten in gezouten water en giet af. Meng er een beetje olie door om plakken te voorkomen.

Doe de gerookte schelvis in een pan en doe daar de ui, laurierblad, melk en flink wat zwarte peper bij. Zet op middelhoog vuur, breng aan de kook en kook 10 minuten. Haal van het vuur, schep de schelvis eruit en breek het in stukken. Bewaar de melk.

Smelt de boter in een aparte pan. Als het begint te borrelen roer je de bloem erdoor. Roer nog eens 30 seconden en giet dan de melk met ui van de schelvis erbij. Roer met een garde tot het kookt en een saus begint te worden. Roer de helft van de kaas erdoor en roer goed door tot alles is gesmolten.

Haal de pan van het vuur en roer de pasta, mosterd en bieslook erdoor. Schep de gerookte schelvis erdoor en doe alles in een grote ovenschaal. Bestrooi met de rest van de kaas en bak 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, tot goudbruin en bubbelend.

Flexi-variant

Als je de vis weglaat heb je heel eenvoudig een gewone Mac 'n' cheese. Fruit dan de ui en laurierblad in de boter tot de ui zacht is. Roer de bloem erdoor en voeg de melk toe, breng de saus aan de kook. Verdubbel de hoeveelheid kaas tot 300 g. Ik gebruik dan een mix van verschillende soorten kaas zoals emmenthaler, gerookte cheddar en Monterey Jack.



Spaghetti puttanesca

met knoflook- en Parmezaanse kaaskruim

Dit is zo'n recept wat je kunt maken als je eigenlijk denkt dat je niets in huis hebt. Je kunt het aanpassen aan waar je zin in hebt, gebruik eens verse tomaten in plaats van uit blik, sardines of tonijn in plaats van ansjovis of extra rode peper. De knoflook- en Parmezaanse kaaskruim is niet alleen lekker over de puttanesca, maar zijn ook heerlijk over visfilet of over soep gestrooid.

-
- 3 el olijfolie
 - 1 ui, gepeld en fijngesnipperd
 - 1 rode peper, zonder pitjes en fijngesneden of ½-1 tl gedroogde chilivlokken
 - 8 ansjovisfilets, fijngesneden
 - 2 x 400 g tomaten in blokjes, uit blik
 - 1 el gehakte verse oregano of 1 tl gedroogde oregano
 - 2 grote handen zwarte olijven zonder pit, zoals Kalamata, gehalveerd
 - 3 el kappertjes
 - 400-500 g gedroogde spaghetti
 - zeezout en versgemalen zwarte peper

Voor de knoflook- en parmezaanse kaaskruim

- 75 g boter
- 2 tenen knoflook, gepeld en geperst of gehakt
- 75 g gedroogde broodkruim, zoals panko
- 50 g geraspte parmezaanse kaas
- 1 el gehakte peterselie

Bereidingstijd 45 minuten
Aantal personen 4

Verhit de olijfolie in een grote pan op laag vuur en voeg de ui toe. Bak 5 minuten zachtjes, doe dan de rode peper erbij. Bak nog 5 minuten, tot de ui zacht en goudbruin is. Voeg de ansjovis toe en bak nog een paar minuten, roer door tot ze helemaal zijn opgelost in de ui.

Roer de tomaat, oregano, olijven en kappertjes erdoor. Breng zachtjes aan de kook, breng op smaak met zout en peper, zet dan het vuur lager. Laat de saus 12-15 minuten sudderen, tot het is ingedikt.

Smelt intussen de boter in een koekenpan en doe daar de knoflook en broodkruim bij. Schud de pan een paar minuten tot de kruimels goudbruin en knapperig zijn. Schep in een kom en roer direct de parmezaanse kaas en peterselie erdoor.

Kook de spaghetti 10 minuten in kokend water met zout, of zoals op de verpakking is aangegeven, al dente. Giet goed af en doe bij de saus, meng goed door elkaar voor je het opschept. Serveer met de knoflook-broodkruim eroverheen, extra voor erbij.

Flexi-variant

De ansjovis maakt het grote verschil in deze saus. Maar als je het echt weg moet laten dan kun je de saus extra smaak geven door een fijngesneden geroosterde paprika (eventueel uit een pot) toe te voegen. Het is dan wel geen puttanesca-saus, maar wel heel erg lekker!





ends strategy
North's...
Point...

graph.co.uk/t

EVERCATERING PARTNERSHIP CO-OPORTUNT

Building luxury multi-faceted
partnerships with corporate
clients, from start-ups to established
multinationals.

State of the art, professional
class private and corporate
and business events.

Hundsmith

For more information visit www.hundsmith.co.uk



De pescetariër bevat meer dan 75 visrecepten en vegetarische variaties op deze recepten voor iedereen die minder vlees wil eten.

Of je nu gewoon dol op vis bent of minder vlees wilt eten, een beginnende flexitariër of misschien zelfs wel een echte pescetariër bent: in dit boek vind je altijd iets wat bij jou past. Jo's eenvoudige recepten helpen je bij het bereiden van een perfecte visfilet, maar leren je ook om een hele vis te bakken en schaal- en schelpdieren te serveren.

Naast de verrukkelijke visrecepten geeft *De pescetariër* je opties om het gerecht vegetarisch te bereiden: ideaal voor gezinnen waarin iedereen op een andere manier probeert om minder vlees te eten.