

Tips van Sergio

Griet is een supervisje, maar je moet het voorzichtig behandelen. Het kan tijdens de bereiding heel snel droog worden. De beste methode om griet te bereiden is nog altijd bakken op de graat of kort gegrild op de barbecue. Om de vis te beschermen leg ik altijd wat aluminiumfolie op de grill en plaats de griet hierop. Ik besprenkel hem met olijfolie en strooi er wat tuinkruiden op. Er gaat ook altijd wat rookmot bij, in aluminiumfolie verpakt waarin ik gaten heb geprikt. Zo krijgt de vis nog een subtiele rookmaak mee. Om te kijken wanneer hij gaar is, moet je lichtjes drukken op het visvlees. Er moet helder vocht uitkomen. Als de eiwitten beginnen te stollen, is de griet al te ver gaard. Ook een goede methode om de gaarheid te meten, is met een vork in de vis glijden en dan snel met de vork aan de lippen te voelen. Als de vork dezelfde temperatuur heeft als je huid dan is de vis oké. Vergeet niet om griet regelmatig te overgieten met boter, griet mag er echt in zwemmen.

GRIET

Bereiden

Griet is een vis die bij het schoonmaken weinig afval geeft. Het hoofd maakt maar een klein deel uit van de vis, het gewicht van de zijvinnen is te verwaarlozen, zodat een griet van 1 kg voldoende vlees levert voor 4 personen. Deze grienden kan je in hun geheel op de graat en op het vel bakken. Grotere grienden worden in moten gesneden. Bewaar griet meteen na aankoop in de koelkast. Daar kun je hem een dag houden.

Matig vet

Griet is een platvis en familie van de tarbotachtigen en behoort tot de matig vette vissoorten. Per 100 g bevat het vlees slechts 3 g vet en 17 g eiwitten en levert het 79 kcal energie. Griet is verder rijk aan fosfor, kalium en magnesium. Het vlees is licht verteerbaar en is zelfs voor de meeste magen geschikt.

Kopen

Griet wordt verkocht van juni tot december. In deze periode is het visvlees het stevigst. Verse griet herken je aan de vochtige en glanzende huid en de heldere ogen die niet diep zijn weggezonden. Kies vooral dikke vissen, dat is een teken dat er veel vlees aan vastzit. Opvallend bij griet is dat de rugzijde meer vlees bevat dan de buikzijde. Zo levert een gefileerde griet altijd 2 lichte en 2 zwaardere filets op. De zwaarste filetjes kunnen gemakkelijk het dubbele wegen van de lichtere filets. Koop geen grienden die kleiner dan 35 cm zijn, dat zijn onvolwassen dieren die nog niet de kans hebben gekregen om zich voort te planten.

Boter, citroen en verse peterselie

Griet heeft verrukkelijk wit vlees met een lichtjes zoete smaak, en is eenvoudiger te bereiden en iets minder duur dan zijn illustere neef de tarbot. Alle bereidingen voor tarbot gelden voor griet, maar griet heeft minder vertoon nodig, dus minder rijke sauzen zoals een kreeftensaus, maar meer fijne groente- en kruidensauzen. Een beetje boter, citroen en verse peterselie zijn in feite al voldoende om een griet in hogere regio's te brengen. Net zoals alle andere vissoorten smaakt griet het lekkerst als je hem met vel en gribaten bereid.

