

# Eet Vis!

Voedt U met vis...  
U blijft gezond en fris



VISKOOKBOEK UITGEGEVEN

DOOR

DE PROPAGANDACOMMISSIE VOOR

# ZEEVIS

90. WETSTRAAT - BRUSSEL

# EEN WOORD VOORAF

---

## EET VIS!

*H*et klinkt als een wekroep. En tegelijkertijd rijzen een reij gedachten als zoveel sprekende beelden : eet meer vis, eet goedbereide vis, lust vis, leer de voedingswaarde van vis kennen, steun aldus een Belgische nijverheid welke een markante plaats in 's lands economie inneemt.

Al jaren streeft de « Propagandavereniging voor Visverbruik » in die richting ; zij veroverde al veel terrein en zekere uitslagen blijven duurzaam ; in onze veranderlijke samenleving echter zijn de bewegingen nu eens voor- dan eens achterwaarts ; men moet waken, men moet ook bestendig opwekken en vernieuwen.

Dit kookboekje opent de nieuwe tocht. Het verspreidde zich in alle lagen van de bevolking. Het leve zo fris en weze zo « van het leven zelf » dat de vis op alle tafels een ereplaats voor goed inneme.

Ridder Pierre van Outryve d'Ydewalle, Ere-Voorzitter  
Gouverneur van West-Vlaanderen.

---

## VROUWEN VAN BELGIE !

*U* hebt allen gelezen dat de fransman Alain BOMBARD onlangs de Atlantische Oceaan overgestoken heeft in een klein reddingsbootje, geheel alleen, en dat hij 65 dagen lang enkel leefde op gevangen vis.

Hij heeft praktisch bewezen dat VIS een volledig voedsel is, met stik- en vetstof en vitaminen.

Daarom ijvert de Propagandacommissie voor het Visverbruik sinds meer dan twintig jaren om het visverbruik in het land te vermeerderen.

Wij doen beroep op U.

Opdat de bevolking meer en meer een uitstekend en buitengewoon gezond voedsel zou benuttigen.

Opdat de zeevisser in zijn zware en gevaarlijke taak geholpen zou worden.

Samenwerking van alle belangen is de voorwaarde van het behoud van ons nationaal leven. Wij zijn allen solidair van elkander.

Met VIS op te dienen, versterkt U de gezondheid van UW gezin en steunt U de gezinnen der Vlaamse Vissers.

H. DE VOS, Voorzitter  
Ere-Directeur Generaal van het Zeewezen

# PROPAGANDAVERENIGING VOOR VISVERBRUIK

90, Wetstraat - Brussel

## KOOKBOEKJE



„Vis goed toebereid, is een lekkere schotel  
welke zal gelust worden door gans de familie” 1

## PROPAGANDAVERENIGING VOOR VISVERBRUIK

---

De Propagandavereniging voor visverbruik (V.Z.W.D.) heeft voor doel :

Onze NATIONALE ZEEVISSERIJNIJVERHEID BEVOORDELIGEN ;

De Propagandamiddelen opzoeken, welke het best geschikt zijn om het verbruik der zeevis in het land te verhogen ;

De vooroordelen tegen het visverbruik bestrijden ;

Verbruikcentra vinden om ONZE GOEDKOPE VISSOORTEN zoals : de wijting, de iek, de kleine schar, de knorhaan, de steenpost, de poor, de klipvis, de kleine rog, de kleine schelvis, enz., die, bij gebrek aan afzetgebied, zeer dikwijls aan spotprijzen moeten verkocht worden aan de vismeelfabrieken ;

Een voldoende prijs bekomen voor het zware werk onzer vissers ;

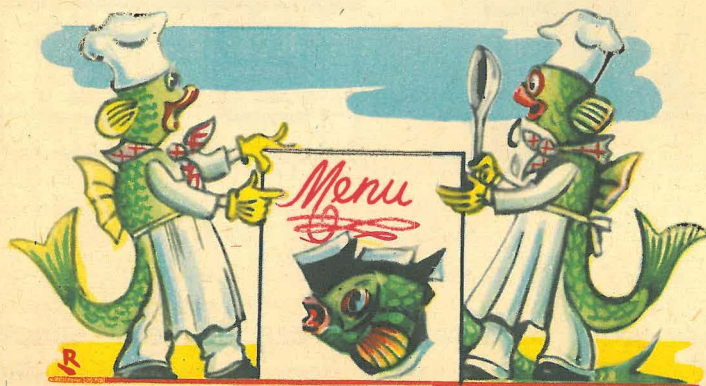
Studiën en opzoekingen inzake de voedingswaarde der zeevis bevorderen.

De door de Vereniging gevoerde propaganda ijvert slechts voor het WELZIJN en de VOORSPOED van het BELGISCH VOLK.

De Vereniging werkt onder de officiële bescherming van het Ministerie van Verkeerswezen (Bestuur van het Zeewezen), de Provincie West-Vlaanderen, en de Gemeentebesturen van de Kust.

(De werkende leden betalen een jaarlijkse bijdrage van 250 tot 1.000 frank).

Voor alle inlichtingen zich wenden tot het Secretariaat der Vereniging, Wetstraat, 90, Brussel.



## HUISHOUDSTERS



Gij allen die begaan zijt met het bereiden van voeding, hetzij voor de familiekring, hetzij voor een gemeenschappelijke inrichting, tot U is dit boekje gericht.

*Het bevat :*

*Gegevens over vis in de voedingsleer,  
Aanduidingen voor inkopen, reinigen en repen van vis,  
Verschillende bereidingen van vis,  
Een keuze recepten voor bepaalde vissoorten.*

Het beoogde doel is dubbel :

*De WIJZE van visbereidingen verbeteren,  
Het VERBRUIK van vis vermeerderen.  
DAAROM wordt dit nieuw brochuurtje in wijde omloop gebracht.*

Het voorbeeld uit andere landen moge U de zekere waarborg bieden, dat evenzeer een nationaal voedingsbelang als een economische aangelegenheid verbonden is aan een groter visverbruik.

Een Belgische visser vangt 15.000 kgr. per jaar.

Een Belg verbruikt 4,5 kgr. vis per jaar.

Het verbruik van zeevis moet opgedreven worden.

Wat door andere volkeren wordt nagestreefd, bereikt en als een voordeel wordt erkend is ook het geval voor de Belgische bevolking.

Daarom gaan dus de hierna vermelde raadgevingen tot hen, die « meer vis » in de gewone maaltijden van elke dag kunnen verwerken.

**Hier wordt een keuze geboden van EENVOUDIG TE BE-  
REIDEN EN GOEDKOPE VISGERECHTEN.**

Bereiding van luxe-schotels met tong, tarbot, zalm en andere « Fijne Vis » valt minder in het kader van dit werkje en is overigens te vinden in tal van kookboeken.

Al wordt hier ook maar gestreefd naar een verbetering — zo voor de SMAAK als voor de PRIJS — van de NEDERIGE VIS-SCHOTEL of ook al van het « DEMOCRATISCH VISGERECHT » laat daarom de wenken hier vervat niet aan uw aandacht ontgaan.

Zij verdienen ten volle de belangstelling en het vertrouwen van al wie te zorgen heeft voor een SMAKELIJKE VOEDING tegen VOORDELIGE PRIJS.

Het lossen van Vis



Sorteren

## VISAANVOER - KALENDER.

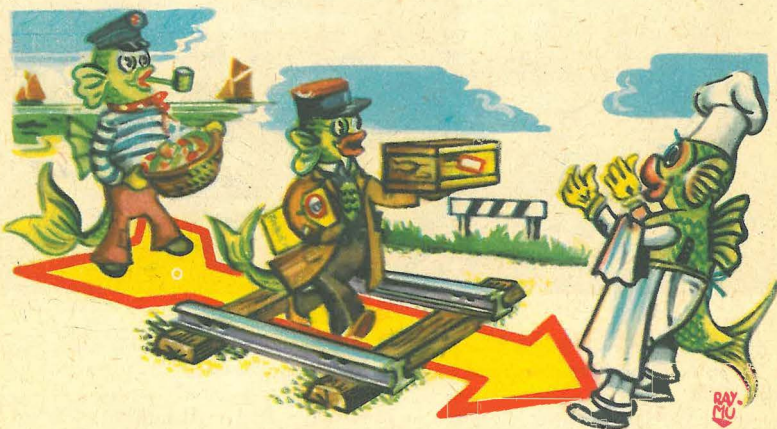
Dat er niet genoeg vis verbruikt wordt is gedeeltelijk te wijten aan het feit, dat de prijzen al te zeer schommelen, en de vis zeer dikwijls door de verbruiker te duur moet betaald worden.

En onze vissers brengen nochtans regelmatig vissoorten aan wal die gewoonlijk zeer goedkoop verkocht worden, en in het bereik liggen van ieders beurs.

Onze huishoudsters gaan gewoonlijk naar de markt of naar de viswinkel, met het vast gedacht een bepaalde vissoort te kopen, zonder na te denken, dat de vis die veel gevraagd wordt hare prijzen ziet verhogen, terwijl de goedkope soorten, bij gebrek aan afzetgebied, de weg inslaan naar de vismeelfabrieken.

Onze huishoudsters kunnen ons in ruime mate helpen in onze pogingen om van de vis een volksvoedsel te maken. Zij hoeven slechts de vis van de dag te kopen, t.t.z. die vissoort welke die dag het goedkoopst is. Men mag niet vergeten dat het vlees van al onze zeevissen lekker en voedzaam is. De dure en zogezegde fijne vissoorten zijn gewoonlijk niet beter, noch voedzamer dan de goedkope.

Ten einde U de taak te vergemakkelijken geven wij hierna een tabel waarbij, voor al de maanden van het jaar, de vissoorten vermeld worden die alsdan regelmatig worden aangebracht.



### JANUARI :

Haring — Kabeljauw — Koolvis — Leng — Sprot — Wijting — Steenpost — Rog — Knorhaan — Schol — Schar — Vloot — Zeehaai — Zeehond — Griet — Tarbot — Tong.

### FEBRUARI :

Haring — Kabeljauw — Koolvis — Leng — Schelvis — Rog — Knorhaan — Schol — Schar — Vloot — Zeehaai — Zeehond — Griet — Tarbot — Tong.

### MAART :

Kabeljauw — Koolvis — Leng — Wijting — Steenpost — Schelvis — Rog — Knorhaan — Schol — Schar — Vloot — Zeehaai — Zeehond — Griet — Tarbot — Tong.

**APRIL :**

Kabeljauw — Koolvis — Leng — Wijting — Steenpost — Schelvis — Vlaswijting  
 — Rog — Knorhaan — Schol — Schar — Vloot — Zeehaai — Zeehond — Griet  
 — Tarbot — Tong.

**MEI :**

Kabeljauw — Koolvis — Leng — Schelvis — Witje — Rog — Knorhaan — Schol  
 — Schar — Vloot — Zeehaai — Zeehond — Griet — Tarbot — Tong.

**JUNI :**

Kabeljauw — Koolvis — Leng — Schelvis — Witje — Heek — Rog — Knorhaan  
 — Schol — Schar — Vloot — Zeehaai — Zeehond — Griet — Tarbot — Tong.

**JULI :**

Kabeljauw — Koolvis — Wijting — Witje — Rog — Knorhaan — Schol —  
 Schar — Vloot — Zeehaai — Zeehond — Griet — Tarbot — Tong.

**AUGUSTUS :**

Haring — Koolvis — Wijting — Witje — Makreel — Rog — Knorhaan — Schol  
 — Schar — Vloot — Zeehaai — Zeehond — Griet — Tarbot — Tong.

**SEPTEMBER :**

Haring — Koolvis — Wijting — Makreel — Rog — Knorhaan — Schol — Schar  
 — Vloot — Zeehaai — Zeehond — Griet — Tarbot — Tong.

**OKTOBER :**

Haring — Koolvis — Leng — Witje — Makreel — Rog — Knorhaan — Schol —  
 Schar — Vloot — Zeehaai — Zeehond — Griet — Tarbot — Tong.

**NOVEMBER :**

Haring — Sprot — Koolvis — Witje — Klipvis — Rog — Knorhaan — Schol —  
 Schar — Vloot — Zeehaai — Zeehond — Griet — Tarbot — Tong.

**DECEMBER :**

Haring — Sprot — Koolvis — Wijting — Witje — Klipvis — Rog — Knorhaan  
 — Schol — Schar — Vloot — Zeehaai — Zeehond — Griet — Tarbot — Tong.

Voor wat de Tong betreft mogen wij doen opmerken, dat er perioden voorkomen waarin deze vissoort in grote hoeveelheden op de markt gebracht wordt en dan zeer goedkoop is. Zulks hangt in grote mate af van de opbrengst van de visgrond « WITTE BANK », opbrengst die zeer wisselvallig is en niet altijd op dezelfde perioden van het jaar overvloedig is.



## OVER VOEDINGSWAARDE VAN ZEEVIS.

door Prof. A.J.J. VAN DE VELDE.

De vis is vooral een eiwitvoedsel met veranderlijke hoeveelheden vet ; evenals de andere levende wezens, bevat de vis water en minerale bestanddelen. Wordt de vis op volledige wijze gedroogd, dan bekomt men droge stof, samengesteld uit de eiwitstoffen of protiden, het vet, ook lipiden genoemd en de minerale stoffen. Zetmeel en suiker komen niet voor ; alleen in de lever is er een soort suiker, het glycogeen, aanwezig.

Als men de vis eerst heeft gewogen en als men de droge stof, die verdere verwarming op 105 °C niet verder van gewicht vermindert weegt, dan wordt door verschil het watergehalte vastgesteld.

Wordt de voedingswaarde van de vis in betrekking gebracht met de economische waarde, dan moeten de hoeveelheden bruikbaar gedeelte en afval worden bepaald. Zulke waarden hangen af van de soorten, en voor een bepaalde soort van de individuen. Na berekening op betrouwbare gemiddelden werden volgende uitslagen bekomen : voor de haring, in November en December op 1000 gemiddeld 762 bruikbaar en 238 afval, met een maximum bruikbaar 870 en een minimum bruikbaar 602 ; voor de haring in Januari en Februari, ook op 1000, gemiddeld 632 met een maximum 674 en een minimum 580. Voor de pladijs, gemiddeld 560 met een maximum 614 en een minimum 529. Voor de makreel gemiddeld 655, met een maximum 730 en een minimum 595.

Om de voedingswaarde van de levensmiddelen te bepalen beschikken wij over geen voldoende methoden. Wel worden in de voeding van dieren, voederse equivalenten bepaald met aan deze dieren gekende rantsoenen toe te dienen en de verhoging van hun lichaamsgewicht na te gaan. Bij de mens is echter die methode moeilijk toe te passen. Gewoonlijk neemt men zijn toevlucht tot het zogenoemd calorïënstelsel, omdat men volgens de opvattingen van Lavoisier, Liebig en Berthelot, de voeding en de ademhaling met een verbranding vergelijken kan. Aldus hebben Rübner, Atwater en Benedikt het Calorïënstelsel ingevoerd. De calorïën worden met de uitslagen van een chemisch onderzoek berekend.

Andere methoden werden ook voorgesteld, maar blijken toch min of meer ingewikkeld. Veel eenvoudiger is het bepalen van de bruikbare droge stof waarmede de voedingswaarde gemakkelijk wordt vastgesteld, en dat zoals ik onlangs kon bewijzen, tot dezelfde uitslagen leidt als de



methode der kaloriën. De bruikbare droge stof is ook een belangrijke waarde waarmede de economische betekenis van de vis te voorschijn komt.

In de volgende tabel worden in grammen uitgedrukt de hoeveelheid droge bruikbare stof per kgr. voor enige vissoorten :

Haring .....	277	Zetong .....	199
Makreel .....	195	Tarbot .....	165
Rog .....	137	Steenschol .....	137
Wijting .....	152	Pladijs .....	133
Schelvis .....	123		

Het is bekend dat rundvlees veel water bevat, zodanig dat de hoeveelheid droge stof slechts 240 gr. per Kgr. bedraagt. Als men nu de economische waarde van vis met rundvlees vergelijkt, dient men alleen de prijs van 1 kgr. rundvlees of 240 gr. droog te vergelijken met de prijs van het droog bruikbaar geleverd door 1 kgr. vis. Het is thans moeilijk tabellen op te stellen omdat de handelsprijzen zo veranderlijk zijn ; ik zal door een voorbeeld de zaak duidelijker maken.

Laat ons aannemen dat 1 kgr. zuiver rundvlees 80,00 fr. kost ; dat is dus de prijs van 240 gr. droog bruikbaar, en dat 1 kgr. haring 10,00 fr. kost, dat is dus de prijs van 277 gr. droog bruikbaar. Daaruit berekenen wij voor 100 gr. droog bruikbaar, voor rundvlees 33,33 fr. en voor haring 3,97 fr.

Buiten de ruwe vaststellingen van de voedingswaarde zijn er nog andere factoren die onze aandacht verdienen. De vis verteert vlugger dan het vlees ; aldus begrijpt men hoe het komt dat de voeding met vis aanleiding geeft tot vlugger verschijnen van hongergevoel : een diepere afbraak der protieën en een vlugger opnemen door de bloedsomloop hebben als gevolg dat de spijsbuis vlugger wordt ledig gemaakt, hetgeen voor de gezondheid gunstig is.

De klieren van de vis dienen gebruikt te worden, de lever, de gonaden, bevatten nuttige vitaminen, ook een fosforhoudend vet, namelijk het lécithine.

En vermits het visvlees doordrongen is met jodium dat als natriumiodide in het zeewater voorkomt, werkt de vis als een beschuttingsmiddel tegen kropgezwel.

Uit dit kort overzicht blijkt dat de zeevis een gezond en goedkoop voedsel is ; de moedige visser vervult een nuttige plicht als hij zulk voedsel uit de zee te onzer beschikking stelt.



## ALS GE HET KENT om vis te kopen

- dan gaat ge niet naar de vismarkt of bij de vishandelaar met het vaste gedacht, deze of gene vis te kopen, en ge maakt uw keus niet vooraf.
- er is minstens altijd één soort vis, die dag aan zeer voordelige prijs te koop geboden,  
en daarbij
- is de vis die het goedkoopst verkocht wordt, niet minder voedzaam of niet minder smakelijk dan dure vis  
ten andere
- het is veelal een kwestie van mode, en de huisvrouw vraagt « luxe » vis, omdat haar buurvrouw het doet,  
ofwel
- omdat de handelaar geen goedkope vis aanbiedt, stelt zij er zich mede tevreden, en geeft veel geld uit,  
maar
- zij moet aandringen bij de handelaar dat deze ook de « kleine vis » zou verkopen, en

### VERSE VIS EISSEN

*Zo niet is het onmogelijk goede visgerechten te bereiden.*

### KENTEKENS VAN VERSHEID VOOR ALLE VISSOORTEN:

Het oog moet blinkend zijn en helder	EN NIET DOF
De kieuwen moeten rood zijn	
De huid moet glanzend zijn	EN ONGESCHONDEN
Het vlees moet vast zijn	EN VEERKRACHTIG
De geur moet aangenaam zijn	EN NIET naar bederf rieken
De schubben moeten goed vastzitten	
De vinnen moeten in goeden staat zijn	EN NIET beschadigd.

**Onthoofde vis** is niet te miskennen daar men in veel gevallen aanraadt slechts onthoofde vis te verzenden, gezien deze beter tegen het vervoer is bestand, en dat de afval ter plaatse kan verwerkt worden tot andere doeleinden. Daarbij worden de vervoerkosten ook lager.

Bij inkopen van **gefileerde vis** of **moten** dient men er op te letten dat het visvlees mooi blank en glanzend weze.

**Grote platvissen** worden seffens na de vangst door middel van een inkerving uitgebloed. Die vis moet langs de buikzijde mooi blank zijn, anders wordt zij bij het koken grauw.

**Vis** welke veel **hom of kuit** bevat is slapper van vlees, en is dus meer geschikt tot bakken, braden of stoven als wel tot koken.

**DIEPBEVROREN VIS.** — Dank zij de doorgedreven industrialisatie van de visserijnijverheid wordt er diepbevroren vis op de markt gebracht. Al de recepten van dit kookboekje zijn eveneens van toepassing op deze visserijproducten.

## HET SCHOONMAKEN VAN VIS.

In het algemeen is de vis welke men bij de vishandelaar koopt klaar om bereid te worden ; maar als hij rechtsreeks van de haven naar de verbruiker gezonden wordt moet hij gereinigd worden.

### *Rond-vissen :*

Het vel van de buik opensnijden, de inhoud van de buikholte uithalen, en zorgvuldig schoonmaken.

### *Plat-vissen :*

Een schuine insnijding maken langs de gekleurde zijde, een weinig achter de kieuw, langswaar de ingewanden uitgehaald worden.

Men maakt steeds gebruik van een goede schaar, en scherpsnijdende messen. Het is aan te raden altijd op een plank te werken, en daaronder een stuk papier, of dweil te leggen, teneinde de tafel niet te bevuilden.

OM EEN VIS VAN DE SCHUBBEN TE ONTDOEN, moet deze plat op een plank gelegd worden, en terwijl men met de linkerhand goed drukt, met het mesje in de rechterhand, worden de schubben vanaf de staart naar de kop toe, vlug verwijderd.

OM EEN VIS VAN DE KOP TE ONTDOEN, moet men een schuinse insnijding maken teneinde het fijne vlees, dicht bij de kop gelegen, niet te verliezen.

OM EEN VIS VAN HET VEL TE ONTDOEN maakt men een ronde insnijding om de staart, alsook twee insnijdingen in de lengte langs de rug en buikzijde van de vis, onder aan de vinnen. Het vel wordt even opgelicht aan de staart en naar de kop toe getrokken.

Als het plat-vissen geldt (tong b.v.) worden de vinnen met de schaar afgesneden, en maakt men een insnijding aan de staartwortel, langs de gekleurde zijde. De vingers worden even in grof zout gestoken, ofwel met behulp van een linnen, wordt het vel een weinig opgeheven, en terwijl men de vis stevig op de plank vasthoudt, wordt het vel van de staart af naar de kop toe afgetrokken.

Bij het schoonmaken van vis zal men er steeds op letten, de ingewanden niet te beschadigen daar deze zeer rijk zijn aan bederfbrengende stoffen, die zich dan over het visvlees zouden verspreiden. Schoonspoelen zonder het huidslim te beschadigen.

De hom of kuit mogen niet zohaast weggeworpen worden, daar deze zeer voedzaam zijn en voor zeer goede keukenbereidingen kunnen dienstig zijn.



## HET REPEN EN FILETEREN VAN VIS.

Om een ronde vis (wijting b.v.) te repen, moet men deze eerst van de ingewanden ontdoen en dan met een scherp mes vanaf de kop langs de ruggegraat glijden tot aan de staart ; dan de vis omdraaien en opnieuw de tweede reep afnemen.

Als het een zwaardere vis geldt (b.v. koolvis wordt deze eerst geledigd, en dan maakt men een insnijding vanaf de kop tot de staart terwijl men zo dicht mogelijk tegen de ruggegraat komt ; dan wordt links dezelfde insnijding gemaakt ; het visvlees wordt aan de kop losgesneden, en de repen worden afgenomen.

Plat-vis geeft vier langwerpige smalle visrepen. Men laat de punt van een scherp mes langs de centrale graat glijden, wat van de twee zijden van de vis repen geeft.

Om een vis of haringreep van de fijne zijgraatjes te ontdoen, wordt deze op een plank gelegd, en een stevig mes wordt goed op het uiteinde dier graatjes vastgedrukt ; dan wordt de visreep opgerukt en meest al die graatjes blijven onder het mes.

Om nieuwe haring te repen, wordt een insnijding gemaakt aan de buikzijde, en wordt de haring eerst geledigd. Dan neemt men in elke hand een punt van de staart, en scheurt men de vis voorzichtig door tot aan de kop. Een helft wordt de graat afgenomen, en van de fijne graatjes ontdaan.



### *Voordelen van vis te repen :*

VIS IN REPEN, naar allerlei keukenbereidingen, past het best voor kinderen en ouderlingen.

VIS IN REPEN laat toe op de goedkoopste vissoorten, de fijnste bereidingen toe te passen, en deze beter voor te stellen.

VIS IN REPEN laat een vlug en gelijkmatig gaar worden toe.

VIS IN REPEN bereiden is spaarzaam, daar zulks verlies aan boter of vet voorkomt en afval niet meer klaar gemaakt wordt.

VIS IN REPEN laat toe vissoepen en vissausen te maken vermits de afval dient tot het bereiden van visnat.

## VIS KOKEN.

Gekookte vis (court-bouillon) is een der bijzonderste bereidingswijzen van vis.

Om dit goed te doen lukken is het noodzakelijk :

Alle groenten, als wortelen, ajuin, selder, porei, desgewenst laurier, tijm, peterselie in KOUD water met zout te leggen (ongeveer 1 lepel zout per liter).

Al deze groenten aan de kook te brengen en ze minstens 10 minuten te laten koken.

De vis maar bij te voegen als het groentennat klaar en smaakvol is — en naar keuze eerst zeefden.

Zohaast de vis aan de kook komt, de kom op de kant van 't vuur of op kleine vlam zetten. De vis moet zachtjes aan gaar komen.



B.W. — Indien de te koken vis groot is en geheel moet blijven, wordt hij in koud groentennat aan de kook gebracht.

Teneinde een gelijkmatig koken te bekomen, moet de vis helemaal onder vocht zijn.

Om het visvlees witter en vaster te maken, en ook om de smaak te verhogen, wordt er wat citroensap, een weinig azijn of witte wijn aan het kookwater toegevoegd.

Als hoeveelheid kooknat rekt men 6 l. voor 2 kgr. vis en 3,5 l. voor 1 kgr. vis.

Als duurtijd voor het koken telt men 10 min. voor 1 kgr. 15 min. voor 2 kgr. vanaf het koken.

Het is gemakkelijk vis te koken in een visketel met losse vangbodem ofwel in een platte kom, waarbij de vis dan in een neteldoek gebonden wordt, vastgemaakt aan het oor van de kom. Zulks brengt besparing aan kooknat en dus ook aan brandstof teweeg.

Viskooknat mag niet weggeworpen worden ; het dient tot de bereiding van vissoepen of sausen, of tot het koken van rijst of deegwaren.

Alle huisvrouwen zouden de gewoonte moeten aannemen een magere soep of vissoep te doen voorkomen bij alle spijskaarten met gekookte vis.

Vis kan ook gekookt worden in water met zout, doch er op letten dat de vis onder water is, en het deksel op de kookpan laten. De vis is gaar wanneer het visvlees blank en niet meer glazig is, en de graten gemakkelijk losgaan.

Gekookte vis moet men liefst opdoen op een schotel met geperforeerde plaat, ofwel op een geplooid servet of linnen onderlegger.

Alleen bij tarbot wordt het donkere vel soms omheen de vis behouden. Voor andere vissoorten is het aangewezen, de vellen en meeste graten weg te nemen.

**WELKE VISSEN WORDEN GEKOOKT ?** — Bijna alle zeevissen als: schelvis — kabeljauw — koolvis — zeepaling — zonnevis — knorhaan — zeeduivel of steert — makreel — wijting — rog — zalm — tarbot — griet, enz.

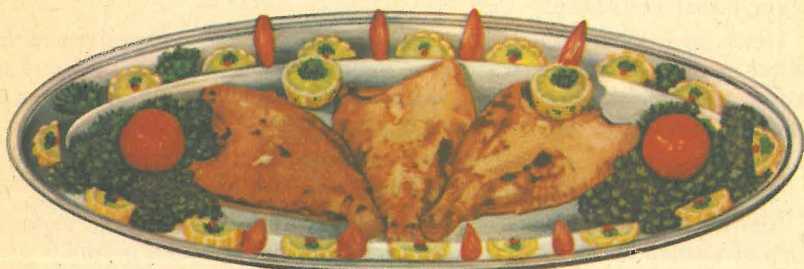
**EN WAT DAARBIJ OPGEDIEND ?** — Gekookte vis kan warm of koud opgediend worden.

**WARM.** — Met gekookte aardappelen, Duchesse aardappelen, rijst, deegspijzen, gekookte groenten als witloof, selder, perei, witte bonen, enz. met hollands saus, bechamelsaus, botersaus, garnalensaus, kappertjessaus — (zie bldz. 21)

**KOUD** — met alle soorten sla ; mayonnaise, vinaigrette, tartaresaus.



## VIS BAKKEN.



Gebakken Plaat - meunière.  
Schotel uitgevoerd door André Swillen,  
Eerste Meester-kok van de Restaurant « Novada », Brussel.

Voor het braden of het bakken passen vooral de kleine vissoorten, die dan in hun geheel gebakken worden, terwijl grotere vissen in moten of repen gesneden worden. Men moet er echter op letten geen moten dikker dan 3-4 cm. te bakken, anders worden ze moeilijk gaar.

De vis moet na schoongemaakt te zijn goed afgedroogd worden, ingewreven met peper en zout en in de bloem gewenteld worden. Het vet wordt dampend heet gemaakt en de vis wordt er 5-8 minuten in gebraden en ondertussen gekeerd. Eerst de lichtste zijde van de platvissen bakken, daarna de donkere kant. De vis is gaar, als het vel van de reeds gebraden kant blazen vertoont.

De vis kan ook gepaneerd worden, alvorens gebakken te worden, en daartoe wentelt men hem eerst in bloem, dan in eiwit dat aangelengd werd met olie, en ten laatste in paneermeel of broodmeel.

Tot het bakken en braden gebruikt men olie, rundsvet, gemengd vet, boter of margarine.

De hoeveelheid te gebruiken vetstof hangt af van de soort, de bodem van de pan moet ruim met gesmolten vetstof bedekt zijn. Bij gebruik van boter of margarine moet men wachten de vis in de pan te leggen totdat de vetstof lichtbruin gekleurd is, en het schuim weggetrokken is. Olie en vet zijn klaar om te bakken als er een blauwachtige damp gevormd wordt.

Indien verlangd wordt gebakken vis koud op te dienen dan wordt bij voorkeur boter of margarine tot het bakken gebruikt.

Voor het opdoen dient de schotel vóórgewarmd te worden.

Zorg ervoor dat de pan goed doorgevet weze, dat voorkomt het aan-  
klevan. Was de pan niet in sodawater, doch reinig ze met papier, en berg ze eveneens in papier gewikkeld weg.

WELKE VIS WORDT GEBAKKEN ? — Tong, pladijs, schar, knorhaan, verse haring, kleine schelvis, pieterman, zeebaars, enz. Repen of moten van koolvis, kabeljauw, stukken rog, zeepaling, enz.



EN WAT DAARBIJ OPGEDIEND ? — Altijd zeer warm opdienen, met aardappelen of brood. Daarbij wat gesmolten en lichtjes gebruide boter, citroenschijfjes en versieren met peterselie.

Koude gebakken vis opdienen met allerlei groene sla, of ook met een sla van aardappelen, witte bonen, knolselder, enz. aangemaakt met mayonaise of zure saus.

### VIS FRUITEN, OF BEREIDING IN «DIEPVET».

Gefruite vis is zeer gewaardeerd, maar om van de menigvuldige voordelen van deze bereidingswijze — besparing van tijd en geld — te genieten moet men op de volgende wijze te werk gaan :

OM VIS TE FRUITEN moet men kleine vis ofwel vismotten nemen, die goed afgedroogd in het frituurvet worden gelegd.

OM VIS TE FRUITEN moet men over voldoende frituurvet beschikken, en weinig vis te gelijk fruiten om het te vlug afkoelen van de frituur te vermijden ; vóór volledig fruiten, de vis niet aanraken, en gebeurt het dat de vis niet helemaal onderdompelt, hem even omdraaien met een schuimspaan.



OM VIS TE FRUITEN moet de frituur dampend heet zijn, zoniet zou de vis doordrenkt zijn van vet, en zou er geen korstvorming geschieden.

Hoe kleiner de vis is hoe heter moet de frituur zijn.

Men zal de frituur beproeven met een korstje brood, een stukje aardappel of een takje peterselie.

OM VIS TE FRUITEN en degelijk op te dienen moet hij verleken op een rooster of teems teneinde deze van het overtollige vet te ontdoen, die frituur weer op te vangen, en ondertussen warm te blijven.

Gefruite vis kan op verschillende manieren klaar gemaakt worden :

**MET MELK** : de gereinigde en afgedroogde vis wordt door koude en lichtjes gezouten melk getrokken, daarna in bloem en gefruit.

**MET PANEERMEEL** : de vis in bloem rollen, dan in eiwit dat wat aangengeld is met olie, en eindelijk in paneermeel.

**MET DEEG** : Een fruitdeeg bereiden met een ei voor 250 gr. bloem. De eierdooier met de bloem mengen, zout en peper bijvoegen, en aanwerken met de helft water en de helft bier, derwijze een lichte deeg te bekomen, en er ten laatste het in sneeuw geslagen eiwit aan toevoegen. De vis of visrepen in de fruitdeeg dompelen en fruiten.

**B.W.** — Allerlei frituur kan tot het visfruiten gebruikt worden ; evenwel is het te verkiezen olie te gebruiken voor vis die na gefruit te zijn koud gegeten wordt. Als de frituur te veel gediend heeft, wordt ze gefilterd ofwel gekookt met een weinig water, na afkoelen zullen de onreinheden op de bodem zakken.

**WELKE VIS WORDT GEFRUIT ?** — Bij voorkeur neemt men kleine vis en plat-vis als : Pladijs, schar, tong-schar, kleine tongen, wijting, knorhaan, pieterman, enz. alsook moten van koolvis, zeepaling, steert, enz.

**EN WAT DAARBIJ OPGEDIEND ?** — Gefruite vis wordt warm opgediend met gefruite aardappelen, of aardappelcroquetten.

Met gefruite peterselie, citroen, botersaus, tomaatsaus.

Gefruite vis wordt koud opgediend met verschillende sla van rauwe of gekookte groenten, met mayonnaise, remoulade, tartaresaus, enz.

Voor het opdoen wordt de schotel steeds vóórgewarmd, indien de vis warm moet opgediend worden.



## VIS ROOSTEREN.



Om vis goed te roosteren moet men zorgen dat :

- De rooster heet of zelfs gloeiend weze, opdat de vis er niet zou aanplakken.
- Indien men over een rooster-oven met gas of electriciteit beschikt, is het aan te raden een rooster en roosterpan voor visbereidingen voor te behouden.
- De vis met olie of vet overstreken is alvorens hem te roosteren, bijzonder als het repen of moten geldt.
- Schuine insnijdingen in de vis gemaakt worden, vooral als de vis dik is, om een gelijke en vlugge bereiding toe te laten.
- De vis 2 of 4 maal omgedraaid worde en een kant niet helemaal ge-roosterd is vooraleer de andere zijde begonnen wordt.
- De kuit en de hom terug in de vis gestoken worde, vooral voor haring en makreel.

Indien men over een speciale roosteroven beschikt kan men ook als volgt te werk gaan : op de ingevette rooster wordt de goed gekuiste vis die vooraf gekruid werd, gelegd. Deze wordt dan bedekt met tomatenschijven, uien en citroenschijven, en in de roosteroven gezet. Af en toe wordt er een klontje boter opgelegd en het in de roosterpan verzamelde sap wordt bij het opdienen over de vis gegoten.

Men kan ook een speciaal dubbele rooster nemen, die dan gebruikt wordt voor bereidingen boven open vuur. Men bekomt dan mooie ruit of lijnvormige tekeningen bij het roosteren, en deze bereidingswijze wordt dan ook bij fijnere vissoorten als tarbot en zalm dikwijls toegepast.

Deze bereidingswijze past ook bijzonder voor sommige diensten, omdat het vet uit de vis uitdruipt bij het roosteren.

WELKE VIS WORDT GEROOSTERD ? — Zeebaars, zeepaling, knorhaan, verse haring, wijting, makreel, zonnevis, schar.

EN WAT DAARBIJ OPGEDIEND ? — De holte kan opgevuld worden met een mengsel van broodkruim, gehakte peterselie, boter en kruiden, waarbij dan naar keus, eieren, hom of kuit, kampernoeljen, enz. gevoegd worden.

Daarbij past brood of aardappelen met gesmolten boter, een zure saus, of citroen.

Dikwijls wordt geroosterde vis opgediend met toast en groene sla die enkel met een vinaigrette is aangemaakt geworden.



Geroosterde Tarbot. Boter « Maitre d'Hôtel ».  
Schotel uitgevoerd door Philibert Baeken,  
Eerste Meester-kok van de Restaurant « Les Métiers », Brussel.

## OPGELEGDE KABELJAUW MET CURRY.

Schijven kabeljauw van  $\pm$  1-2 cm. dikte. Wassen afdrogen en in de bloem wentelen.

In hete olie of boter lichtjes laten korsten, haal deze schijven uit de kastrol.

Breng in de kastrol een fijn gesneden ajuin, laten stoven voeg er een koffielepel curry bij, 1  $\frac{1}{2}$  dl. groentenbouillon of witte wijn, weinig citroensap, zout, peper. Even laten doorkoken.

De kabeljauw in dit mengsel gedurende 8 minuten laten koken.

Schik de schijven vis in een dienschotel, overgiet met het kookvocht, laat afkoelen, koud opdienen, versier met citroenschijfjes en peterselie.



*Opgelegde Zeepaling*

## ZEEPALING IN WITTE WIJN.

De zeepaling moet heel vers zijn. Deze wassen en in schijven snijden van  $\pm$  3 cm. dikte.

In een kastrol een fijngesneden ajuin met boter zachtjes laten stoven (de ajuin mag niet gekleurd zijn). Daarop de stukken zeepaling leggen en overgieten met volgende marinade.

### *Marinade met witte wijn.*

Een fijngesneden ajuin laten stoven in boter of olie, kruiden met zout, paprika, en een groentenruiker, thym en laurier. Hierbij 6 dl. witte wijn gieten. Dit alles over de zeepaling gieten, 15 minuten zacht laten koken. In het vocht laten afkoelen en koud opdienen in dienschotel.

## ZEEPALING IN HET GROEN.

Voor  $\pm$  500 gr. zeepaling, gebruikt men 50 gr. boter, 1 glas witte wijn,  $\frac{1}{4}$  glas water, fijne kruiden zoals : munt, citroenkruid, kervel, zurkel, peterselie.

### Saus.

3 eierdooiers, citroensap, 3 lepels koud water, 30 gr. boter.

De palingen wassen, in stukken snijden van  $\pm$  5 cm. lang. De boter laten smelten, de paling toevoegen, de  $\frac{1}{2}$  van de fijne kruiden, peper en zout. De kookpan dekken en gedurende enkele minuten laten stoven. Hierover de wijn en het water gieten, laten doorkoken (15 minuten).

Ondertussen de 3 eierdooiers met het koud water kloppen, citroensap, de boter en de andere helft van de fijne kruiden toevoegen.

Als de zeepalingen gaar zijn, dit mengsel er heel voorzichtig onder roeren. Giet in dienschotel en laat afkoelen.

### ESCABECHE.

(met verschillende vissoorten : Makreel, wijting, rode zeebaard.)

De vissen of visrepen in bloem wentelen. In een bakpan olie laten heet worden, en de vissen langs beide kanten laten kleur vormen (lichtjes gekorst).

Schik de vissen in een diepe schotel, en overgiet met de volgende marinade.

### Marinade :

Aan de  $\pm$  3 dl. olie die gediend heeft om de vissen te korsten het volgende toevoegen. Weinig look (volgens smaak), een middelmatige ajuin en een wortel in schijven gesneden, even laten opwarmen in de olie. Bij dit mengsel 1  $\frac{1}{1}$  dl. azijn en  $\frac{1}{2}$  dl. water toevoegen alsook een takje thym, blaadje laurier, tak peterselie, zout en peper toevoegen alsook spaanse peper volgens smaak (2-3).

Alles gedurende 10-12 minuten laten koken.

Deze marinade over de vissen gieten. 24 uren laten trekken of marinieren. Koud opdienen.

### GEMARINEERDE WIJTING OF MAKREEL.

De gekuiste en gewassen wijtingen of makrelen in de bloem rollen en lichtjes fruiten in olie. Kruiden.

Schik de licht gefruite vissen in een diepe kom, leg daarbij schijven ajuin, thym, laurier, peperbollen en kruidnagels. Giet hierover afgekoelde gekookte azijn.

Laat 12 uren trekken.

Koud opdienen.



## VIS STOVEN.

Gestoofde vis of wat men ook een « matelote » noemt wordt bereid met vis waarvan het vlees vooral stevig is, en men tracht over enkele vissoorten te beschikken alhoewel ook met één vissoort matelote kan bereid worden.

In een kastrol een lepel boter met enige klompjes spek laten stoven en er de vis in moten van 50 gr. ongeveer opleggen. Er een groentenruiker, schijven ajuin, peterselie, zout en peper aan toevoegen. Er vervolgens vis-sap, of water bijvoegen, een glas witte wijn in voldoende hoeveelheid opdat de vis helemaal bedekt zou zijn. Een twintigtal minuten laten koken, ofwel aan de kook brengen en in de oven zetten. De stukken vis uitnemen en warm houden. Ingeval over hom of kuit beschikt wordt, deze afzonderlijk koken, en opdienen met de vis.

De saus laten verkoken en deze binden met 30 gr. boter en 30 gr. bloem, voor  $\frac{1}{2}$  l. De groenten uitnemen, kruiden en over de vis gieten.

Vis kan ook in de oven gestoofd worden. Dan wordt de bodem van de vuurvaste schotel met gesmolten boter of margarine bedekt, de schoon-gemaakte en gekruide vismoten er opgelegd en overgoten met citroensap (1 citroen voor  $\frac{1}{2}$  kgr. vis).

Het stoofvocht kan gebonden worden met aangelengde maïzena.

In sommige streken wordt de vis ook meteen samen gestoofd met jonge groenten als uitjes en worteltjes, — ook wel met witte selder of stukjes knolselder. Tomaten zijn ook zeer geschikt evenals spaanse peper.

Voor het opdoen van gestoofde vis is het aan te raden driehoekjes ge-fruit of geroosterd brood rondom de bereiding te plaatsen.

**WELKE VIS WORDT GESTOOFD ?** — Koolvis, steert, zeepaling, zeehond, knorhaan, enz.

**EN WAT DAARBIJ OPGEDIEND ?** Wordt warm opgediend met gekookte of doorstoken aardappelen, met rijstbereidingen, ofwel met geroosterd brood.

In de Zuiderlanden wordt bij de saus kampernoeljen, pruimen, rozijnen, cider of rode wijn toegevoegd.

## VIS STOMEN.

Deze manier van bereiding is zeer aan te bevelen. De vis verliest minder voedingsstoffen en is meer smaakvol.



De gekuiste vis, met zout en citroen ingewreven, wordt in zijn geheel of in moten in een kookpot gelegd en met fijngesneden groenten en uien bestrooid. Dan wordt de kastrol goed afgedekt en plaatst men deze in een grote pot die op halve hoogte met kokend water gevuld is (in waterbad). De grote pot wordt ook vast toegedekt zodat het minst mogelijk damp ontsnapt. Het water mag gedurende het koken niet in de kom met vis dringen. De vis is na een  $\frac{1}{2}$  uur tot  $\frac{3}{4}$  uur gaar. Het visnat of sap kan gebruikt worden ter bereiding van saus.

Behalve het stomen van vis in waterbad, zou deze ook kunnen gestoomd worden in een dampketel, maar dan gaan voedingsstoffen verloren. Daarom maakt men gebruik van perkamentpapier, dat men plooit derwijze dat het een goede komvormige bedekking wordt in de dampketel. Heel goed kan tot dat doel in het huishouden een gewone teems die men met een deksel dichtsluiten kan gebruikt worden. Op het perkamentpapier worden dan de vismotten of visrepen gelegd en na ze behandeld te hebben met zout, peper en citroensap, wordt de teems boven een ketel kokend water geplaatst. Na een tiental minuten tot een kwartier naar gelang de dikte van de stukken is de vis gaar. Al de sappen zijn in het komvormig papier gebleven, en dienen tot de bereiding van saus of kunnen zonder verdere bewerking over de vis gegoten worden.

**WELKE VIS WORDT GESTOOMD ?** — Middelmatic grote schelvis past bijzonder, kabeljauw, koolvis, heek, wijting, enz.

**EN WAT DAARBIJ OPGEDIEND ?** — Doorgestoken aardappelen, korrelrijst, verse gekookte of gestoomde groenten, deeggerechten als macaroni of spaghetti aangewerkt met een lichte kaassaus.

### VIS KORSTEN (GRATINEREN).



Ce gratineerde Vis.  
Schotel uitgevoerd door Philibert Baeken.  
Eerste Meester-kok van de Restaurant « Les Métiers », Brussel.

Er zijn twee eenvoudige manieren om vis te korsten (gratineren), maar men moet altijd over een warme oven beschikken teneinde de korstvorming toe te laten.



I. — Een vuurvaste schotel met boter of olie bestrijken (ofwel de bakplaat van gas- of elektrische oven gebruiken) en er de visrepen, kleine vissen of vismoten inleggen. Kruiden, en er een weinig citroensap of water opdoen en bedekken met een boterpapier. De vis is na een tiental minuten gaar, en om hem dan te korsten is het voldoende hem te overstrooien met broodmeel en geraspte kaas, en hier en daar een brokje boter bij te voegen, en nog enkele minuten in de oven laten korsten.

II. — Het meest echter wordt gegratineerde vis bereid met een saus, die bij voorkeur met visnat bereid wordt, en waarbij dan geraspte kaas wordt gevoegd. Deze saus kan verfijnd worden met eieren.

In een vuurvaste kom wordt eerst een laag saus gelegd, dan de voorafgaargemaakte vis ('t zij gekookt, gestoomd of in de oven gaargemaakt) dan weer een laag saus waarover ook broodmeel en geraspte kaas wordt gestrooid, en hier en daar een brokje boter erop wordt de bereiding enkele minuten in de oven gekorst.

**WELKE VISSSEN WORDEN GEKORST ?** — Griet, zeepaling, koolvis, knorhaan, zonnevis, steert (of zeeduivel), makreel, wijting, rog, platen, enz.

**EN WAT DAARBIJ OPGEDIEND ?** — De visgratins worden warm opgediend met Duchesse (of fijn doorgestoken) aardappelen, aardappelcroquetten, of met rijst.

Indien de vis gekorst is volgens I dan wordt er een kampernoeljesaus, of een lichte witte saus met garnalen en mosselen bij opgediend.

## EENVOUDIGE RECEPTEN VAN SAUSEN OM BIJ WARME VISBEREIDINGEN OP TE DIENEN.

### *Hofmeestersaus.*

100 gr. boter tot room verwerkt, vermengd met 1 soeplepel citroensap, peper en zout en 1 koffielepel gehakte peterselie.

### *Witte saus of Bechamelsaus.*

Lichte : 30 gr. boter of vet en 30 gr. bloem,  $\frac{1}{2}$  l. visnat, melk of water.

Dikke : 60 gr. boter of vet en 60 gr. bloem,  $\frac{1}{2}$  l. visnat, melk of water.

Eenmaal de boter gesmolten, roer er de bloem door, en giet er het kokend vocht op ; goed mengen met een klopper, en kruiden.

### *Mornaysaus.*

Voor  $\frac{1}{2}$  liter witte saus 100 gr. geraspte kaas toevoegen, en goed mengen.

### *Hollandse saus :*

3 eierdooiers, 30 gr. bloem, 1 soeplepel citroensap,  $\frac{1}{4}$  liter kokend water, 100 gr. boter.

De boter goed bewerken met de bloem en er de geklopte eierdooiers bijvoegen. De kom dan in waterbad brengen waarin kokend water is, en

gestadig roeren tot het mengsel dikt. Het kokend water bijvoegen alsook het citroensap en voort bewerken en in waterbad laten tot het mengsel opnieuw dikt, en dan onmiddellijk van het vuur nemen en opdienen.

***Goedkope Hollandse saus :***

½ liter dikke witte saus mengen met 2 geklopte eierdooiers, 1 soeplepel citroensap en 30 gr. boter.

***Béarnaisesaus :***

Hollandse saus die bereid is geworden met dragonazijn in plaats van citroensap.

***Kappersaus :***

½ liter dikke witte saus, waarbij een soeplepel azijn en een soeplepel kappers gevoegd worden.

***Kampernoeljensaus :***

½ liter dikke witte saus gemengd met ¼ kampernoeljen die vooraf in boter gestoofd werden.

***Karisaus :***

½ liter dikke witte saus waarin 2 eierdooiers gemengd worden en een theelepel kari.

***Tomatensaus :***

¼ kgr. tomaten — 40 gr. bloem — 40 gr. vet — ¼ l. visnat of water — 1 ajuin — 10 gr. spek of hesp — Kruiden.

Het spek wordt in het vet uitgebakken, de ajuin en de bloem erin gestoofd, de doorgesneden tomaten erbij gedaan en met water aangelengd.

Als de saus 20 minuten gekookt heeft wordt ze door een zeef gedaan en gekruid.

**Tweede manier :** ½ liter dikke witte saus waarbij 2 eetlepels tomatenpurée gevoegd worden.

***Peterseliesaus :***

50 gr. vet en 30 gr. bloem mengen en er ½ l. kokend visnat opgieten. Kruiden en op de kant van 't vuur zetten en een half uur laten koken. Een halve lepel citroensap en 2 eetlepels gehakte peterselie bijvoegen.

***Mostaardsaus :***

30 gr. bloem, 1 theelepel suiker. Weinig zout, ¼ liter melk worden gekookt. 1 soeplepel mostaard roert men samen met 1 soeplepel water, doet deze onder voortdurend roeren bij de saus en doet er dan laatst nog 30 gr. boter bij.

**EENVOUDIGE RECEPTEN VAN SAUSEN OM BIJ  
KOUDE VISBEREIDINGEN OP TE DIENEN.**

***Mayonnaise :***

1 eierdooier, ¼ l. olie, 3 lepels azijn, kruiden.

De eierdooier lichtjes kloppen en er 1 eetlepel azijn bijvoegen. Dan 24



de olie bijmengen onder aanhoudend roeren en ten laatste de overige azijn, zout en peper.

**Goedkope mayonnaise :**

60 gr. bloem mengen met 2 soeplepels olie, en er  $\frac{1}{4}$  l. kokend water opgieten. Goed roeren. Laten afkoelen en mengen met  $\frac{1}{2}$  l. of zelfs  $\frac{1}{4}$  l. mayonnaise.

**Tartaresaus :**

$\frac{1}{4}$  l. mayonnaise mengen met 4 soeplepels gehakte komkommers of kappers.

**Tyrolersaus :**

$\frac{1}{4}$  l. mayonnaise mengen met 3 koffielepels kappers, 3 koffielepels gehakte peterselie, even zoveel gehakte komkommers en 2 soeplepels dikke tomatenpurée.

**Windsorsaus :**

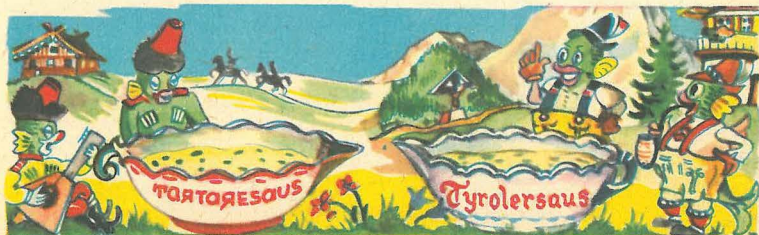
$\frac{1}{4}$  l. mayonnaise mengen met 1 hard gekookt ei dat in stukjes is gesneden en 1 koffielepel gehakte bieslook en evenveel gehakte jonge ajuunties.

**Groene saus :**

Bij de mayonnaise een zekere hoeveelheid sap van kervel, peterselie, dragonkruid en kers voegen. — (Het groen hakken en stampen in mortier.)

**Ravigotesaus :**

2 hardgekookte eierdooiers stampen met 4 ansjovisrepen daarbij 1 lepel mostaard, peper en zout voegen en aanlengen met  $\frac{1}{2}$  tas olie. Ten laatste een koffielepel fijngehakte groenten bijvoegen.



### *Vinaigrettesaus :*

5 lepels olie mengen met 2 lepels azijn, een fijngehakte ajuin, peterselie en dragonkruid, peper en zout.

Te bereiden op het ogenblik van opdienen.

### *Youghourtsaus :*

2 lepels fijne mostaard los roeren in  $\frac{1}{4}$  l. youghourt.

### *Garnalensaus :*

Een lichte béchamelsaus maken en er voor een  $\frac{1}{2}$  liter saus even vóór het opdienen 100 gr. gepelde garnalen aan toevoegen .

## **RIJSTBEREIDINGEN PASSEN ZEER GOED BIJ VIS.**

### *Indiaanse rijst.*

250 gr. rijst — 8 gr. zout —  $1\frac{1}{2}$  l. water of visnat.

De rijst goed nakijken en er desgevallend de onreinheden uit rapen. Schoonspoelen.

De rijst gedurende 20 minuten laten koken. De rijst op een teems gieten en enkele minuten vooraan in de oven laten opdrogen.

Wordt opgediend met tomaatsaus, karisau, enz.

### *Geroosterde rijst.*

250 gr. rijst —  $\frac{1}{2}$  l. visbouillon of water — 60 gr. boter — 8 gr. zout.

De rijst in de boter (vet of olie) goed laten bruinen. Het vocht opgieten en 20 minuten laten gaar worden indien het vocht er kokend opgegoten wordt. Onnodig in de bereiding te roeren indien een kookpan met een dikke bodem gebruikt wordt.

### *Rijst met tomaten.*

250 gr. rijst — 2 tomaten of 1 lepel purée —  $\frac{1}{2}$  l. visnat — 3 lepels olie — 1 ajuin.

De ajuinen hakken en met de olie bruinen, daarboven de rijst gieten, de gepelde en van hun zaadjes ontdane tomaten, het visnat en het zout. De kom dekken en zachtjes laten koken.

### *Rijst met Kaas.*

260 gr. rijst — 60 gr. kaas —  $\frac{1}{2}$  l. visnat — 30 gr. boter — 1 ajuin — peper en zout.



De gehakte ajuin in boter of vet laten stoven, de rijst bijvoegen, alsook het zout en het visnat, en er na 20 minuten koken de kaas inmengen.

### *Visrepen met rijst.*

De visrepen afnemen en de afval doen koken met een groentenruiker, een weinig witte wijn, Citroensap, zout en water. Dit kooknat gebruiken om de filets en ook om de rijst te koken.

De rijst op een schotel uitspreiden, de visrepen erop schikken en overgieten met een saus bereid met een eierdooier, een weinig kooknat en wat cayennepeper.

## VISSLA — ALLERLEI.

Vissla kan op verschillende manieren opgediend worden naar gelang de groenten waarover men beschikt of de saus die men verkiest.

1. — De vis in 't midden van de schotel leggen, bloemkool, wortelen, tomaten, witte selder, aspergen, enz. er rond schikken, en garnieren met mayonnaise of andere koude saus.

2. — Sla mengen met vis en mayonnaise en garnieren met hard gekookte eieren en stukjes tomaat.

3. — Overschot van gekookte aardappelen in schijfjes snijden en mengen met visstukjes, koepelvormig op een schotel schikken en versieren. De vis met de aardappelen doen kleven met mayonnaise of olie en azijn. De schotel rondom garnieren met eieren, tomaten, komkommers, enz. Haringsla zie bld. 38.

## LEKKERE WARME SCHOTELTJES.

### *Visschelpen.*

Een witte saus maken waarin de ontgrate visstukjes gemengd worden en bij voorkeur in de bereiding der saus een weinig witte wijn toevoegen. Enkele in boter gestoofde kampernoeljen ofwel enige garnalen bijmengen, en in de schelpen gieten.

Bestrooien met een weinig geraspte kaas, broodmeel en overgieten met gesmolten boter. Laten gratineren in de oven.

### *Schelpjes — Korsten — Canapés, enz.*

Dit zijn uitgestoken vormtjes uit brood die in frituur of in de pan gebakken worden ofwel geroosterd werden, en gegarnierd worden met een Mornaysaus waarin gaar gemaakt en ontgraat visvlees gemengd is.



Heel dikwijls komt daarboven stijfgeklopt eiwit, gehakte peterselie, enz. Scheepjes of vormpjes in bladerdeeg worden ook op dezelfde wijze gevuld, maar in dit geval worden er kampernoelen of garnalen bijgevoegd.

### *Visballetjes.*

¼ kgr. vis — 1 snede brood — 10 gr. vet — 1 ei — kruiden.

Het vet laten smelten, het gekruimeld brood erover strooien, alsook de gare vis die fijngehakt werd, het ei en de kruiden. Van het deeg worden kleine ballen gevormd, die dan in zout water gedurende een vijftal minuten gekookt worden. Opdienem met een saus naar keus.

### *Vistimbalen.*

Een tas visvlees mengen met een geklopt ei, 1 tas melk en 4 eetlepels broodmeel. Kruiden en er wat citroensap of ajuinsap, naar keuze, bijvoegen. In vormpjes gieten waarvan de bodem met een ietwat kleiner stukje papier als de bodem, en papier dat eerst geboterd werd, bedekt wordt.

De vormen in een pan zetten die tot de helft met kokend water is gevuld. In de oven laten bakken, tot het midden vast weze. Van de vormen ontdoen, op een schotel schikken en overgieten met een tomaatsaus, garnalensaus, enz.

### *Viscroquetten.*

1. — De visoverschot fijn hakken, mengen met gehakte peterselie en binden met eierdooier. Er kleine croquetjes van maken, in een fruitdeeg wentelen (zie blz. 14) en in het vet fruiten.

2. — Gelijke hoeveelheden fijngehakte visresten en doorgestoken aardappelen mengen. Geen melk bijvoegen maar de deeg opwerken met 2 eieren voor 1 pond vis met aardappelen. Kleine croquetjes vormen, in bloem wentelen, dan in eiwit dat aangelengd is met olie, en dan in broodmeel. Fruiten of in de oven bakken en opdienen met een tomaatsaus.

### *Visgerecht met kaas.*

½ kgr. vis zonder afval — ¼ kgr. brood — 3 eieren — kruiden — 100 gr. vet — 50 gr. bloem — ½ l. melk — 200 gr. gruyère of permesan-kaas.

De vis fijnhakken. Met vet (50 gr.) bloem en melk een witte saus bereiden en ze laten afkoelen. Dan wordt de saus over de vis, het broodkruim, de helft van de kaas en eierdooiers gegoten, peper en zout bijgevoegd. De witten der eieren worden stijfgeklopt en er zachtjes in geroerd.

De massa wordt in een met vet ingesmeerde vorm gedaan met stukjes vet belegd en een ½ uur in de oven gebakken. Van de vorm ontdoen en opdienen met een kaassaus.

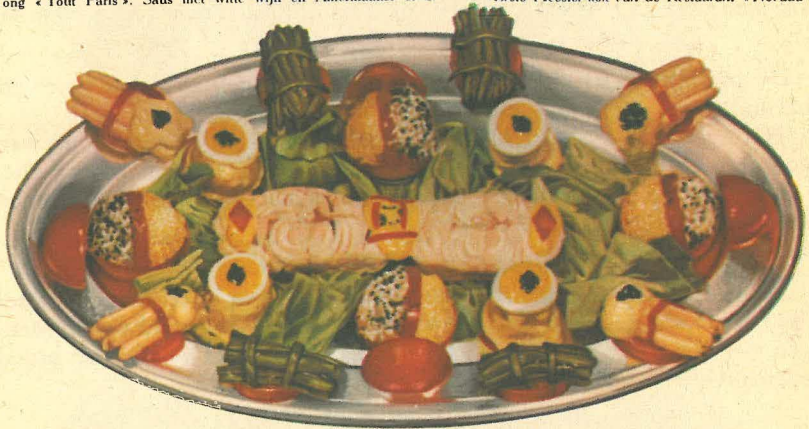
### *Vissoufflé.*

Gelijke delen fijngehakte visoverschot en dikke witte saus mengen. Voor een pond deeg 3 eierdooiers bijvoegen. Als het mengsel afgekoeld is, er zachtjes aan het in sneeuw geklopte eiwit bijvoegen, in soufflévorm gieten en in de oven of in waterbad laten gaar worden. Onmiddellijk opdienen, met saus naar keuze.



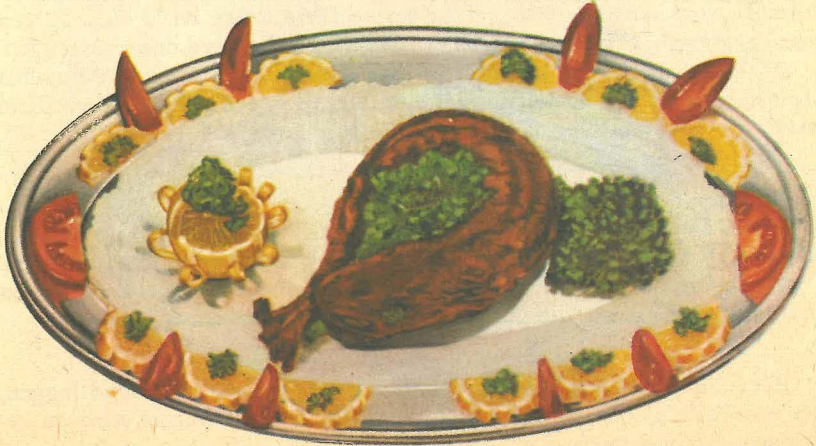
Tong « Tout Paris ». Saus met witte wijn en Amerikaanse sofs.

Schotel uitgevoerd door André Swillen,  
Eerste Meester-kok van de Restaurant « Norada », Brussel.



Vis-Mayonnaise. Koude Kabeljauw.

Schotel uitgevoerd door Philibert Backen,  
Eerste Meester-kok van de Restaurant « Les Métiers », Brussel.



Gefruit« Witting.

Schotel uitgevoerd door André Swillen,  
Eerste Meester-kok van de Restaurant « Norada », Brussel.

## SANDWICHES MET VIS.

Sandwiches of belegde broodjes zijn zeer voedzaam en heerlijk voedsel voor schoolkinderen, pick-nicks, toeristen en arbeiders.

Teneinde afwisseling te brengen volgen hier enkele recepten van vis-sandwiches.

Tot de bereiding van deze gebruikt men kleine broodjes, sneden van vierkant brood ofwel snijdt men naar keuze vormkens uit brood, 't zij driehoeken, ronden, enz.

Dikwijls worden die broodjes versierd met komkommers, tomaten, rode beten, radizzen, kappers, hardgekookte eieren of aspic. Veelal wordt geel of wit van ei, na hard koken doorgestoken en dient dit uitstekend tot garnieren, alsook gehakte peterselie of kervel.

Sandwiches worden opgediend met warme of koude dranken ; kunnen als garnituur van schotels dienen, of deel uitmaken van voorgerechten.

### *Broodjes met haringboter.*

De broodjes bestrijken met een mengsel van gelijke delen boter en haringboter.

Haringboter wordt verkregen door haringfilets en milten (hom) van gerookte haringen te verpletten onder toevoeging van een weinig olie.

De filets van pekelharingen verpletteren en met olie bijgevoegd kunnen ook dienen.

### *Broodjes met viseieren.*

De viseieren gedurende een tiental minuten laten koken in zout water dat vooraf aan de kook gebracht werd. Verfrissen met koud water. Mengden met olie, azijn, citroensap, gehakte peterselie of kervel. Op het brood openspreiden.

### *Broodjes met Hom (Laitance)*

1. — De hom in zout water laten koken gedurende 10 minuten. Verfijnen en mengen met een gelijke hoeveelheid dikke witte saus. Er een hard gekookt ei bijvoegen alsook een ansjovis. Alles goed dooreenmengen.

2. — De hom in kokend water met citroensap even onderdompelen (pocheren) laten afkoelen en pletteren terwijl er een gelijke hoeveelheid boter en een lepel mostaard ondergemengd wordt.

### *Broodjes met geconserveerde vis.*

Sardinen, tonijn, zalm, ansjovis, enz.

1. — Een deeg maken bestaande uit een gelijke hoeveelheid vis (zonder afval gerekend) en boter. Wat citroensap en gehakte peterselie bijvoegen.

2. — Een deeg maken van gelijke hoeveelheden gepletterde vis en hardgekookte eieren, die gebonden worden met mayonnaise.

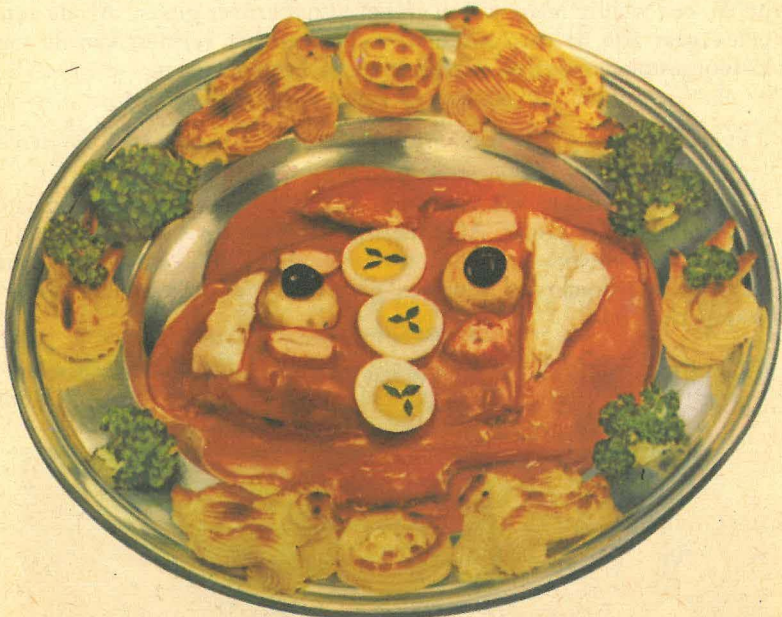
### *Sandwiches met gerookte vis.*

Zeer fijne gerookte zalm, gerookte haring, enz. op het brood leggen, en garnieren met mayonnaise, komkommers, harde eieren in schijven gesneden of fijngehakt.





Gefruite Zeehond op z'n Provençaals.  
Schotel uitgevoerd door Jules Duez,  
Meester-kok van de Restaurant « Les Métiers », Brussel.



Tarbot-Filet « Nantua ».  
Schotel uitgevoerd door Maurice Marpeaux,  
Meester kok van de Restaurant « Les Métiers », Brussel.

## ENKELE RECEPTEN VAN VISSOEPEN.

De eerste en noodzakelijkste vereiste om een goede vissoep te bereiden is dat de vis volkomen vers weze.

### *Visbouillon met tomaten.*

Kop en graten van vis — Selder, ajuin, porei, tomaten. — Vermicelle, witte wijn of azijn.

Tot het bereiden van deze bouillon worden visresten gebruikt, als overschot van gerepte vis b.v.b. of een kabeljauwkop, enz.

De visresten worden met de groenten in koud water gelegd, men voegt een glas witte wijn of een soeplepel azijn toe, de kruiden naar smaak, en alles wordt aan de kook gebracht. Een half uur laten koken en de soep doorgieten. Voor 2 liters soep wordt er een klein doosje tomaten bijgevoegd (in het seizoen der tomaten kunnen deze mede gekookt worden) en weer aan de kook gebracht. De soep wordt gebonden met een lepel grove vermicelle.

### *Vissoep met aardappelen.*

400 gr. rauwe aardappelen — 1 ½ l. visnat — 20 gr. vet — 20 gr. bloem — soepgroenten — enkele druppels maggi-aroma — zout — kruidnoot — Gebruinde broodkorstjes.

De aardappelen schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. De aardappelen met de soepgroenten lichtjes braden in het vet. De bloem erover strooien, een weinig laten stoven en het visnat erover gieten. Als de aardappelen gaar zijn de soep kruiden, en zo men het verkiest kan de soep ook doorgestoken worden. Opdienien met broodkorstjes.

### *Soep « à la Dieppoise ».*

2 kgr. mosselen — 2 l. visbouillon — 250 gr. garnalen — 3 poreien — 2 eierdooiers of 1 dl. room — 50 gr. kampernoeljen.

Het schoongemaakte wit van porei aan fijne stukjes snijden en laten gaar worden in het visnat. Afzonderlijk de mosselen « marinière » klaar maken en het kookvocht der mosselen bij het visnat voegen. De soep binden met eierdooiers of room en garnieren met de mosselen, garnaal en kampernoeljen.

### *Bouillabaisse.*

Verschillende vissen — 1 gehakte ajuin — 2 gepelde tomaten — 4 lepels olijfolie — een glas witte wijn — peterselie, thymus, laurier, look, saffraan — Geroosterd brood.



Doe de olie en de verschillende kruiden in een kastrol, alsook de stukken gereinigde en gewassen vis, en overgiet alles met water, ter hoogte van de vis. Breng aan de kook en neem er na 20 minuten de vis uit, en schik deze in een diepe kom. Zeef de bouillon over het geroosterd brood in een soepkom. Men dient ook de bouillon met de vis samen op.

### *Garnaalsoep (Bisque de crevettes).*

250 gr. garnalen — 1 ajuin, 2 wortelen, 1 selder — 100 gr. bloem — 3 eierdooiers, 50 gr. boter,  $\frac{1}{4}$  l. melk — 1 doosje tomaten — thymus, laurier, peper en zout — 3 l. visbouillon of water.

Vooraf de garnalen pellen, en afzonderlijk houden. De overige garnalen worden met de overschot of afval der eerste 100 gr. gespeld, en in boter opgestoofd met de in stukjes gesneden groenten. Dan wordt de bloem er over gestrooid, het vocht bijgevoegd alsook het doosje tomaten en de kruiden.

Gedurende twee uren zachtjes laten koken en dan doorsteken in een fijn zeef. De eierdooiers en de melk in de soepkom doen, en er de kokende soep opgieten alsook de gepelde garnalen.

Men kan ook de soep binden met tapioca of bloem, teneinde de eieren en de melk te besparen.

### *Zuiderse Soep.*

1 tas rijst —  $\frac{1}{2}$  kgr. vis zonder afval — 50 gr. bloem — 50 gr. boter — soepgroenten — kruiden — 1 theelepel kerriepoeder.

De schoongemaakte vis wordt in stukjes gesneden en in de boter gestoofd, met wien de soepgroenten en kruidenrijen. Dan wordt de omgepoeelde rijst er aan toegevoegd, alsook  $2\frac{1}{2}$  liter water. De bereiding wordt gedurende een half uur gekookt en dan wordt de soep gebonden met de bloem waaronder het kerriepoeder gemengd is. Opdienen met geroosterd brood.

## **DE GARNAAL (CREVETTE).**

De garnaal wordt onmiddellijk na het vangen in ruim kokend zout water gekookt, daardoor trekt ze krom en krijgt ze haar mooie roze kleur. Garnaal wordt ongepeld verkocht, en dan moet zij fris ruiken en veerkrachtig zijn. Rechte garnaal mag niet voor consumptie dienen. Men rekent gemiddeld 100 gr. gepelde garnaal uit 250 gr. ongepelde.



### *Harde eieren met garnaal.*

6 eieren — 100 gr. gepelde garnaal — mayonnaise — sla.

De eieren hard koken, afkoelen, pellen en halveren. De eierdooier uithalen en vermengen met een paar lepels mayonnaise en kruiden naar smaak. De gepelde garnalen onder mengen en de eieren terug opvullen. Op slabed zetten en versieren met mayonnaise en peterselie.

### *Croquetten.*

$\frac{1}{2}$  kgr. garnalen — 50 gr. bloem — 1 ei — 50 gr. boter — olie, peper, zout —  $\frac{1}{2}$  l. melk — frituur — peterselie.

De afval der garnalen spoelen en een paar minuten laten koken met de melk die zal dienen om de saus te maken. De boter laten smelten, de bloem instrooien en er de kokende melk opgieten, terwijl men ze door de zeef giet teneinde geen afval bij de saus te hebben. De eierdooier in de saus roeren, peper en zout bijvoegen alsook de gepelde garnalen, en de deeg laten afkoelen. In croquetten vormen, in de bloem rollen en dan in eiwit aangelengd met olie ; ten laatste in broodmeel. Fruiten in zeer heet frituurvet en opdienen met gefruite peterselie.

### *Garnaalsoufflé.*

200 gr. gepelde garnalen — 50 gr. boter — 3 eieren — kruiden.

De gepelde garnalen in de boter laten stoven, de 3 eierdooiers bijvoegen, kruiden. Van het vuur afnemen, en de in sneeuw geklopte eieren bijmengen. In de oven of in waterbad zetten gedurende  $\frac{1}{4}$  uur.

### *Flensjes of Pannekoekjes met Garnaalvulsel.*

100 gr. gepelde garnalen —  $\frac{1}{4}$  l. béchamelsaus — 100 gr. bloem —  $\frac{1}{4}$  l. melk — 1 ei — boter.

Een pannekoekdeeg maken met de bloem, melk zout en het ei. Dunne flensjes bakken en ze in trechtervorm rollen. De flensjes opvullen met de garnalenragout, d.i. de dikke bechamelsaus waarin de garnalen gemengd zijn. Cirkelvormig op de schotels schikken en versieren met peterselie.

### *Garnaalschelpen.*

Zie bereiding van croquetten.

50 gr. kaas — 50 gr. broodmeel.

De gepelde garnalen met de saus mengen, de schelpen ermede vullen de overschot der saus erover doen en bestrooien met broodmeel en geraspte kaas, een brokje boter opleggen en doen bruinen in de oven.



### *Roereieren met garnalen.*

100 gr. gepelde garnalen — 4 eieren — 20 gr. boter, peper en zout.  
De gepelde garnalen een weinig hakken en onder de eieren roeren.  
Bakken als roereieren en opdienen omringd met peterselie.

### *Bouchées, Canapés, Barquettes, enz.*

De gepelde garnalen mengen in de witte saus en er de korstjes of deegvormkens mede garnieren. Enige garnalen over houden om te versieren. Dikwijls wordt daarover het stijfgeklopt eiwit gedaan en gehakte peterselie. Goudgeel laten kleuren in de oven.

### *Tomaat met Garnalen.*

$\frac{1}{4}$  kgr. garnalen — 4 tomaten — 2 eieren — Olie, azijn, peper, zout.  
Een ei hard koken en afzonderlijk het wit en de dooier hakken alsook een weinig peterselie.

Het bovenste vlakje van de tomaat afsnijden, en lichtjes duwen om het zaad en het sap te verwijderen. De tomaat een weinig uithalen en bestrooien met peper en zout. De gepelde garnalen met mayonaisse vermengen en er de tomaten mede opvullen. Garnieren met het ei en de peterselie.

### *Italiaanse Sla.*

500 gr. garnalen — 250 gr. macaroni — 2 eieren — olie, azijn, kruiden.  
De macaroni koken en laten verleken, daarna in korte staafjes snijden. De gepelde garnalen mengen met de macaroni en binden met mayonaisse. Een vorm of eenvoudige kom uitspoelen en er het mengsel inpersen, daarna omdraaien op een dienstdotel.

Versieren met mayonaisse, eierschijfjes, tomaten, komkommers, enz

## **BEREIDINGEN MET HARING.**

Alvorens een keus van recepten aan te geven, ziehier enkele voorschriften die de huisvrouwen van nut kunnen zijn :

Haring steeds onmiddellijk kuissen, en waar het pekelharing geldt, deze niet te lang aan de lucht bloot stellen, omwille van het ransig worden. Pekelharing steeds met pekel bedekt laten, en vóór hem te gebruiken, goed spoelen en 24 uur laten weken.



Als hij tot de bereiding van fijner gerechten bestemd is, laat men hem 12 uur in afgeroomde of botermelk weken, nadat hij gespoeld en gekuist is geworden.

Bij het kuissen van haring is het aan te raden zoveel mogelijk stenen of verlakt materiaal te gebruiken, en zo weinig mogelijk metaal, omdat dit het gemakkelijkst te reinigen is. Een eenvoudig en goedkoop middel om het materiaal en ook de handen van haringreuk te ontdoen, is gebruik te maken van koffiegruis bij het reinigen.



## WARME GERECHTEN.

### *Nieuwe Haring.*

De haring kuissen en ontdoen van hom en kuit, die dan afzonderlijk kunnen opgediend worden.

### *Geroosterd.*

Goed afkuissen zonder de haringen te wassen en, langs beide zijden van de rug een insnijding maken, en roosteren.

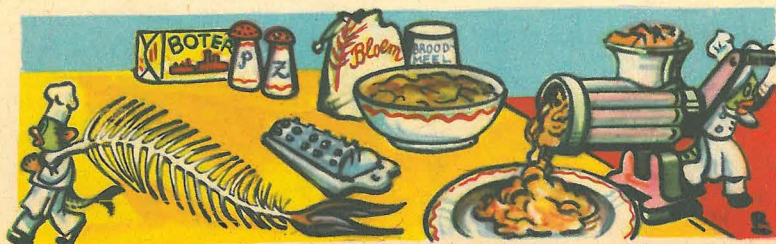
Opdienen met witte saus, kappersaus, tomaatsaus, tartaresaus, mostaardsaus, of met citroen, of op zijn hofmeesters.

### *Gefruit.*

Kuissen, zorgvuldig afwrijven, in bloem wentelen en in het frituur fruiten. Opdienen met gefruite peterselie.

### *Opgevuld.*

Kuissen en de ruggegraat uithalen. In een pan wat boter laten smelten, waarin een fijngehakte ajuin en peterselie gaar komen, dit mengsel tussen de twee repen strijken, weer toedoen, en dan roosteren, of bakken of fruiten. Ze kunnen ook best « en papillotte » in de oven gebakken worden.



## Haringsoufflé.

4 haringen — 1 kgr. aardappelen — 1 tas broodkruim — 3 eieren — 1 kleine ajuin — 50 gr. kaas.

De haringen kuissen, van hun milt ontdoen en 24 uur laten weken. Daarna worden ze met de gekookte aardappelen en de ajuin door de vleesmolen gedraaid, ofwel kan men ze in kleine stukjes snijden en bij de doorgestoken aardappelen voegen.

Het eigeel wordt eronder geroerd, met de geraspte kaas, de boter, peper en zout, alsook het fijngeweekt broodkruim. Ten laatste wordt het eiwit in sneeuw geslagen en lichtjes ondergeroerd. Het mengsel wordt in een vuurvaste schotel gegoten en in de oven gebakken.

## Haringaardappelen in de Oven.

4 haringen — 1 kilo aardappelen — 1 ei — 30 gr. boter — 30 gr. bloem — Broodmeel.

In een vuurvaste kom worden de ontgrate en geweekte haringen gelegd waarover dan de aardappelen, in schijfjes gesneden. Daar over wordt de bloem gestrooid; het ei wordt losgeroerd in de melk, peper, zout en een weinig muscaatnoot toegevoegd en over de bereiding gegoten. Bestrooien met broodmeel en enige brokjes boter. In de oven laten bakken. Kan zeer goed met groene bonen opgediend worden.

## Haring met Macaroni, Noedels of Rijst.

4 haringen —  $\frac{1}{4}$  kgr. macaroni of 150 gr. rijst —  $\frac{1}{4}$  l. melk — 30 gr. boter — 50 gr. bloem — Broodmeel.

Haringen kuissen, ontgraten, weken en in stukjes snijden, en ze dan mengen met gekookte macaroni, noedels of rijst. De bloem wordt losgebrouwen met het ei en aangelengd met de melk en over de bereiding gegoten. De schotels afwerken met broodkruim en boter en minstens een half uur in de oven laten bakken.

## Haringeierkoeken.

4 haringen —  $\frac{1}{4}$  kgr. bloem —  $\frac{1}{2}$  l. melk — 4 eieren — bakvet, muscaat, peterselie, peper, zout.

Een gladde deeg maken met het meel, de eieren, de melk, ietwat muscaatnoot, peper en zout alsook gehakte peterselie bijvoegen. De haringen



kuissen, weken, ontgraten en in kleine stukjes snijden, waarna men ze in de deeg doet. Er acht tot tien pannekoeken mede bakken, die opgerold worden, en gevuld worden met groene bonen of snijbonen.

Er wordt haringcrèmesaus bij opgediend.

### *Haringragout.*

4 haringen — 1 tas rode wijn — 30 gr. boter — 30 gr. bloem — ajuintjes, look.

Kuis de verse haringen en laat ze even kleuren in gebruide boter. Leg ze in een kastrol en overgiet ze met de helft water en de helft rode wijn. Voeg er enige kleine ajuintjes bij en een weinig look en laat ze zachtjes gedurende 20 min. koken. Anderzijds bereidt ge een saus met bloem, boter en enige lepels van het kooknat. De saus wordt even vóór het opdienen over de vissen gegoten.

### *Duivelsharingen.*

Geef enkele sneden in de twee kanten van de haringen, na ze goed gekuist te hebben. Lichtelijk zouten, dompel ze in olie en laat ze roosteren op het vuur. Als ze gebraden zijn, strijk iedere haring vol mostaard, en rol ze in broodkrumels of geraspte broodkorst. Leg ze op een braadschotel ; giet er een weinig gesmolten boter over en zet ze enkele minuten in de warmen oven.

## **KOUDE GERECHTEN.**

### *Nieuwe Haring.*

Het vel van de haring afnemen en hem van binnen schoon maken door een insnijding te geven in de buik. Goed wassen en uitdrogen. Dan in elke hand een punt van de staart nemen en de vis voorzichtig doorscheuren tot aan de kop. De bovenhelft van de graat ontdoen, en de stukken weer opeen leggen. Peterselie en citroen bijleggen.

### *Haring in Tomatensaus.*

4 haringen — 4 tomaten of 4 lepels tomatenmoes — 1 lepel azijn — 1 ajuin.

De haring-repen worden in een kom gelegd, waarover dan het tomatenmoes dat met azijn aangengelgd werd, alsook de doorgestoken milten, en de ajuinschijven gegoten worden. Dit bewaart 4 dagen.

Dit gerecht wordt opgediend met brood of met pelaardappelen.

### *Bismarckharing.*

4 haringen —  $\frac{1}{4}$  l. verdunde azijn — 4 laurierbladeren — 2 ajuinen in schijven — kruiden.

De haring repen en weer opeenplakken, in schotel leggen en de kruiden, laurierbladen en ajuinschijven erover leggen. De gekookte azijn, waarin een brokje suiker, wordt erover gegoten, wijl hij nog heet is.

### *Verse ingelegde haring.*

Zes verse haringen, een ballon witte wijn, een klein glaasje azijn, schijven wortel, een dikke ajuin in schijven gesneden, tijm, laurier, peterseliewortels, en gepelde citroen in fijne schijven gesneden.



De goed gekuiste haringen worden in een ondiepe kastrol geschikt. Laat de witte wijn en de azijn met de schijven wortel, ajuin, tijm, laurier en peterseliawortels koken in een braadpannetje. Giet deze kokende marinade over de haringen en laat ze 12 minuten wellen ; laten koud worden in de marinade. Ze heel koud opdienen met al de toekruیدن, en de schijven citroen bijdoen.

### *Haringlapjes (filets) met prinsessebonen.*

Reinig de prinsessebonen, kook ze in zout water en laat ze vervolgens uitlekken, zonder met koud water te begieten. 't Begieten met koud water, na het koken, ontnemt de smaak en de hoedanigheid. Als de prinsessebonen koud zijn, giet ze in een saladekom, kruiden met olie, azijn, zout en peper, en een weinig gehakte ajuin en peterselie.

Neem enkele gezoute haringlapjes (filets) welke ge de dag te voren in koud water gelegd hebt en daarna enige uren in azijn met schijven ajuin. Snij deze lapjes in repen, doe de gereedgemaakte prinsessebonen op een schotel, leg er de lapjes op en versier met enkele schijven tomaten vooraleer op te dienen.

### *Sla van gerookte haringen.*

Neem de lapjes van drie gerookte haringen, stroop het vel af en doe er de graten uit, snij de lapjes in kleine stukken evenals de hom en de eieren, doe alles in een slakom. Snij zes in water gekookte aardappels in kleine stukjes, doe hetzelfde met twee schone stoofappelen, schil de kop van een knolselder en snij hem in stukken en doe alles in de slakom met de haringlapjes. Een gehakte halve ajuin bijvoegen, een hard gekookt ei en azijn bijgieten, alles goed doorenmengen, een half uurtje laten rusten en opdienen.

### *Haringsla.*

4 haringen — 2 appelen — 1 kgr. aardappelen — 1 knolselder — 1 kropsla of veldsla — ingemaakte uitjes en augurken — mostaard — 6 lepels olie — 4 lepels azijn — 1 ei.

Haring kuissen, repen en weken. Enkele fijne reepjes bewaren voor garniering en het overige in stukjes snijden.



Voorgerecht met vis.  
Schotel uitgevoerd door André Swillen,  
Eerste Meester kok van de Restaurant « Norada », Brussel.

De gekookte aardappelen en de appel in dunne plakjes snijden. De uitjes en augurken fijn hakken. De knolselder raspen en alles door elkaar mengen, voorzichtig omdat het niet te deegachtig zou worden. De olie en azijn alsook de sla erbij voegen. De schotel garnieren met de haringreepjes, en met het ei. Het ei wordt gedurende 10 minuten gekookt, en wit en geel afzonderlijk fijn gewreven.

### *Gerookte haring met rijst.*

Rijst bereiden als in nr. 1 daarbij ontgrate haringreepjes mengen die in fijne stukjes gesneden waren. Een lepel boter bijdoen, in een vuurvaste kom gieten, bestrooien met broodmeel en geraspte kaas. Ietwat gesmolten boter overgieten en in de oven laten korsten.

Deze bereiding kan warm of koud opgediend worden.

## **BEREIDINGEN VAN MOSSELEN.**

### *Mosselen « Marinière ».*

2 kgr. mosselen — 1 ajuin — 30 gr. boter — 2 takken selder — peper zout, peterselie, 1 porei (het wit).

De gehakte groenten met de boter stoven, en er de goed gekuiste mosselen overgieten, kruiden toevoegen. De kastrol afdekken en gedurende 5 minuten laten koken. Goed schudden, de gehakte peterselie bijvoegen en warm opdienen.

### *Parijse Mosselen.* Zie nr 1.

25 gr. boter — 3 dl. witte wijn — 250 gr. bloem — 1citroen — 2 eieren.

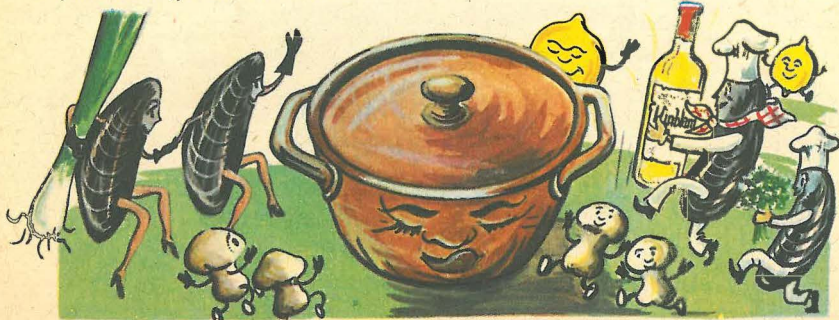
De mosselen bereiden als in nr. 1 en een glas witte wijn bijvoegen. Een saus maken met het kooknat der mosselen ; boter en bloem en 2 eierdooiers alsook het sap van 1 citroen er bijmengen.

De saus, vóór het opdienen over de mosselen gieten en er gehakte peterselie opstrooien.

### *« Poulette » Mosselen.* Zie nr. 2.

200 gr. kampernoeljen — peterselie.

De mosselen bereiden als in nr. 2. De mosselen uit de schaal doen en mengen met de saus, er afzonderlijk in boter gestoofde kampernoeljen bijdoen en gehakte peterselie.



### *Gekorste Mosselen.*

30 gr. boter — 100 gr. geraspte kaas — 30 gr. bloem — 2 kgr. mosselen.

De mosselen doen openen en ze in een witte saus leggen bereid met boter en bloem voor  $\frac{1}{2}$  l. kookwater. De geraspte kaas bijvoegen en laten gratineren in de oven.

### *« Meunière » Mosselen.*

$\frac{1}{4}$  l. melk — 60 gr. boter — 60 gr. bloem — 1 citroen — peper, zout, peterselie.

De gekookte mosselen uit de schelp halen, ze door de melk trekken en door de bloem en in de pan laten bakken.

Opdienem met de boter uit de pan, waarin citroensap en gehakte peterselie is gemengd.

### *« Vinaigrette » Mosselen.*

2 kgr. mosselen — 1 koffielepel mostaard — 2 lepels azijn — 2 lepels olie, zout, peper, peterselie.

De mosselen zonder water in een kastrol op zacht vuur zetten om ze te openen. De mostaard, olie, azijn en gehakte sjalot mengen. Deze saus aanlengen met 3 lepels van het kooknat en de gehakte peterselie, peper en zout bijvoegen. De mosselen van de schaal ontdoen en met deze saus opdienen.

### *« Stanley » Mosselen.*

De mosselen gaar laten worden zoals vermeld onder nr. 1. — De mosselen uit de schelpen halen — laten verleken, in frituurdeeg wentelen, en opdienen met tartaresaus.

### *« Orly » Mosselen.*

Bereiding zoals voor «Stanley» mosselen, doch opdienen met tomaatsaus.

## **DE KABELJAUW (CABILLAUD).**

### *Gekookte Kabeljauw.*

Een viskooknat klaar maken zoals hoger werd gezegd, en er de goed gespoelde vismoten inleggen, als het water kookt. Laat 5 minuten koken en schuif ze terzijde van het vuur, waar ze nog 5 minuten nakoken. Uitnemen en onmiddellijk opdienen, op een bij voorbaat gewarmde schotel en garnieren met takjes peterselie en citroenschijfjes.

Opdienem met gesmolten boter, bechamelsaus, tomaatsaus, hollandse saus.

### *Geroosterde of gefruite Kabeljauw.*

Ontdoe de vismoten van vel en graten, bestrooi ze met bloem, en laat ze roosteren op een hete rooster, of bak ze in frituur.

Tot het fruiten kan ook fruitdeeg gebruikt worden, zoals hoger vermeld. Bestrooien met gehakte peterselie, en opdienen met citroen.

### *Kabeljauw « Colbert ».*

1 kgr. kabeljauw in dunne moten — 2 citroenen, ajuin, laurierblad, peper en zout — 30 gr. bloem — 1 ei — 1 dl. melk.

De vis in tamelijk fijne moten snijden en de stukken in een diepe 41

schotel leggen met enkele schijven ajuin, een laurierblad, peper en zout.

Begieten met een weinig olie, en het sap van een citroen. De vis daarin laten gedurende 2 uren, en nu en dan omdraaien.

Een deegje maken met een lepel bloem, een ei en de melk, met het eiwit in sneeuw geklopt. De vismoten er indompelen en ze daarna in paneermeel rollen. In het vet fruiten, en opdienen met gehakte peterselie en het citroensap.

### *Kabeljauw op z'n Provençaals.*

Gerepte kabeljauw, olie, paneermeel, look, ajuin, sjalot, peterselie, citroen.

In een vuurvaste schotel een klein weinig look snipperen, ajuin, peterselie, sjalot fijngehakt bijvoegen, alsook enige schijfjes citroen en bevochtigen met 5 lepels goede olie. Daarop dan de ontgrate kabeljauwrepen leggen, bestrooien met broodmeel en laten gaar worden in de oven.

### *Kabeljauw met Tomaten.*

Een kleine kabeljauw — 1 glas witte wijn — tomaten — 50 gr. boter — 50 gr. parmesankaas.

De vis kuissen en spoelen, en in de oven laten gaar worden, met een lepel boter en een glas witte wijn en een glas water. Gepelde en van hun zaad ontdane tomaten rondom de vis leggen, even vóór deze gaar is, en heel de schotel met de parmesankaas bestrooien.

Dan nog 5 minuten in de oven steken en warm opdienen.

### *Kabeljauw met Kampernoeljen.*

Zelfde bereiding voor het gaar worden van de vis als hierboven, doch de kampernoeljen in een afzonderlijk pannetje met boter laten gaar worden. Vóór het opdienen de kampernoeljen over de vis gieten, en opdienen met citroensap en fijngehakte peterselie.



### *Kabeljauw op z'n Vlaams.*

$\frac{1}{2}$  kgr. kabeljauw — 1 kgr. kleine aardappelen — 100 gr. broodkruim — 1 ajuin — 60 gr. boter.

Boter een schotel of een bakpan en leg te midden het stuk vis waar rond de kleine aardappelen en de fijngesneden ajuin. Kruiden en ter 42

hoogte van de vis overgieten met visnat of water. In de oven gedurende 20 minuten laten koken. Als de aardappelen gaar zijn, de schotel bestrooien met broodkruim en terug in de oven steken totdat de bereiding een mooie kleur heeft gekregen.

### *Gestoofde Kabeljauwstaart.*

1 kgr. kabeljauw — 1 citroen — 15 gr. boter — kleine aardappelen.

Nadat de kabeljauw gespoeld is, met een scherp mes insnijdingen geven in het vel, dwars over de vis, en zout in de insnijdingen strooien.

In een langwerpige schotel die ook vuurvast is, de boter laten bruinen en er de kabeljauw inleggen ; bestrooien met paneermeel en in de oven laten gaar worden, terwijl men er nu en dan de boter op laat druipen. Enige minuten voor hij uit de oven komt, garnieren met citroenschijfjes. Opdienien met gaargekookte, kleine aardappeltjes.

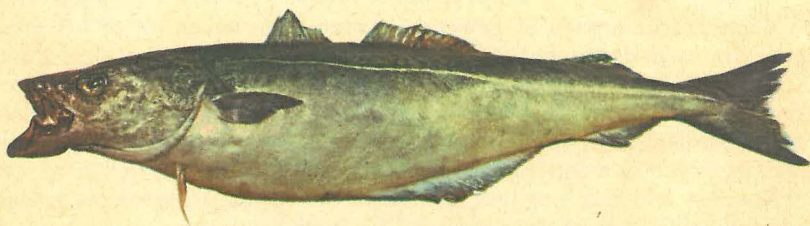
### *Kabeljauw in de oven.*

De bakplaat van het kookfornuis ofwel een platte pan met boter insmeren. Een kabeljauwstaart alle 4 cm. inkerven, kruiden met peper en zout. In iedere inkerving een schijf citroen steken en de bereiding bedekken met een geboterd papier. De oven langs onder bewarmen gedurende  $\frac{1}{4}$  uur ofwel de pan op een gewarmde steen plaatsen. Na  $\frac{1}{4}$  uur het papier afnemen, de bereiding begieten met het sap en nog ongeveer  $\frac{1}{2}$  uur laten gaar worden. De vis is dan lichtbruin gekorst. Opdoen met citroensap in de saus en peterselie.

## **DE KOOLVIS (witte zalm genaamd) COLIN.**

Het visvlees is vlug gaar : voor koken ongeveer 12 minuten; voor stoven en stomen ca 25 min. per kg.

B.W. de Pollat of Mooie Meid (merlan jaune) lijkt goed op de koolvis voor wat het visvlees betreft, vandaar dat dezelfde bereidingen er kunnen op toegepast worden.



### *Gestoofde Koolvis.*

De repen van de koolvis afnemen en deze inwrijven met peper, zout en kruidnoot. Dan worden de repen in een vuurvaste kom of braad- 43

schotel gelegd, die eerst met vet of olie bestreken is en gedurende een kwartier in een heten oven gaar gemaakt. Intussen maakt men tomatensaus klaar (zie blz. 22) giet deze over de vis en laat hem daarin nog 10 minuten stoven. Aardappelen of rijst kunnen daarbij opgediend worden.

### *Koolvis met Paprika.*

50 gr. spekbrokjes worden in een lepel vet of olie lichtbruin gebakken, waarop dan een lepel bloem en een ajuin in stukjes wordt gestrooid. Goed omroeren en er  $\frac{1}{4}$  l. visnat of water opgieten, aan de kook brengen onder gestadig roeren en er zout, peper en paprika aan toevoegen. De koolvis wordt gefileteerd, en de repen worden in stukken gesneden. De vismoten worden in de saus gelegd en de vis zal langzaam — een twintigtal minuten — op de kant van 't vuur gaarkomen. Opdieneu met aardappelen, rijst of macaroni.

### *Koolvis à la « Fricassé ».*

1 kgr. koolvis wordt gekuist, ontgraat en het visvlees wordt in stukken gesneden. Met  $\frac{1}{2}$  l. water, 50 gr. boter en 60 gr. bloem maakt men een witte saus. De visstukken worden erin gelegd nadat de saus eerst gekruid wordt, en dan laat men de bereiding gedurende  $\frac{1}{4}$  uur langzaam koken. De saus wordt afgemaakt met een eierdooier en met een paar ansjovisfilets in stukjes gesneden.

### *Gebraad van Koolvis.*

Grote repen van koolvis worden 2 tot 3 maal in de lengte doorgesneden. De dunne, lange stukken ingezout, naar keus ook met peper en Citroensap gekruid en dan met mostaard, tomatenpurée of sardienepastei bestreken. Dan worden de repen in lagen boven elkaar gelegd, en de bovenste laag zal zo mogelijk glad over het geheel vallen. Men kan ook naar wens bestrijken met eigeel, en dan wordt het gebrad in de oven gestoken en onder begieten met vet of olie, wordt het gaar.

Daarbij worden dan de passende saus, tomaten, mostaard of sardienensaus en hertoginneaardappelen opgediend.

### *Koolvis in 't Groen.*

Verse groene erwten of geweekte erwten doen koken tot ze helemaal gaar zijn en ze doorsteken. Er wat vet of boter, peper, zout, en wat ajuin-sap bijmengen. In de oven in een vorm  $\frac{1}{4}$  uur laten bakken en bij voorkeur een ringvorm gebruiken. De vorm afnemen, en gekookte koolvis te midden leggen of zoniet de vis rondom de koepelvormige erwtenpijs schikken. De vis overgieten met peterseliesaus (zie blz. 23).

Rondom kan ook nog gekookte rijst die degelijk gekruid is gelegd worden, ofwel wordt deze afzonderlijk opgediend.

## **DE KNORHAAN of Rode poon (Grondin).**

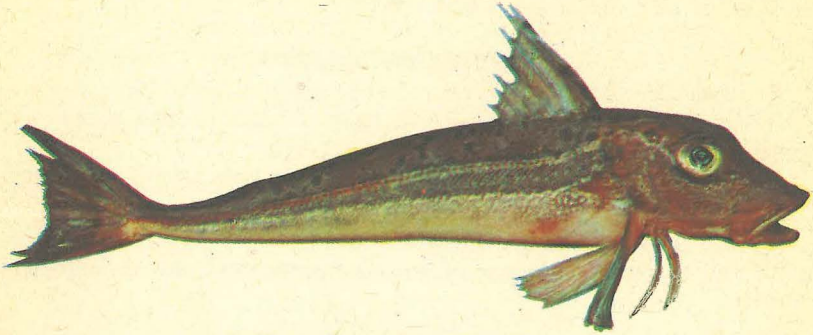
Knorhaan is meestal zeer gewild omwille van de vastheid van het vlees dat tevens ook zeer wit is.

Bij het kuissen van deze vis zal er op gelet worden dat de stekeltjes langs de rugzijde er steeds uitgehaald worden.

Deze vis wordt gekookt, gefruït, en vooral gebakken.

Knorhaan past zeer goed om koud, in sla opgediend te worden.

Omwille van zijn bizondere vorm wordt deze vissoort bij het opdienen, altijd met de buikzijde op de schotel gelegd.



### *Knorhaan met Paprika.*

Een paar sjalotten fijn hakken en in een pannetje laten stoven.

Een platte schotel of een vuurvaste schotel boteren, de gekuiste knorhaanrepen erin leggen, bestrooien met peper, zout en een koffielepeltje paprika. De sjalotten erover gieten, bedekken met een geboterd papier en in de oven laten gaar worden.

De saus aandikken met een weinig rijstmeel.

### *Knorhaan met eieren.*

De knorhaan of knorhaanrepen in de pan bakken en op een schotel schikken. Een sausje maken met een weinig visnat, een eierdooier en wat room van verse melk.

Dit sausje over de knorhaan gieten. Een paar eieren hard koken, ze pellen en hakken. Daarbij 3 eetlepels fijn broodmeel mengen, en een lepel fijngehakte peterselie. Dit mengsel over de vis strooien.

Een paar lepels goede boter laten bruinen en over de schotel gieten. Onmiddellijk opdienen.

### *Knorhaan met Kaas.*

1ste manier : Met witte saus en kaas (zie blz. 22) (gratin).

2de manier : De knorhaan kuissen en spoelen, en in de uitgehaalde ruimte een plakje gruyèrekaas steken. Goed de vorm terug geven. De visen op een geboterde plaat leggen, er een weinig visnat of water opgieten, alsook de nodige kruiden bijvoegen.

In de oven een 20 tal minuten laten gaar worden, de saus lichtjes aandikken en opdienen.

### *Knorhaan op z'n Oosters.*

Voor een kilo knorhaan neemt men 2 grote ajuinen, die fijngehakt en 45

in olie gesmoord worden.

Daarbij voegen  $\frac{1}{2}$  kgr. tomaten die gepeld, van hun zaadjes ontdaan en geplet worden. Peper, zout, een weinig look, en een snuifje safran bijvoegen. Bevochtigen met een glas witte wijn en een glas water of beter nog met visnat.

Deze saus een kwart uur laten koken en over de knorhaan gieten, die eerst in de pan, met olie gebakken werd.

### *Knorhaan met kappers.*

Knorhaan in een geboterde vuurschotel leggen, kruiden bijvoegen, een glas witte wijn en het sap van een halve citroen er over gieten, een gehakte sjalot en 1 eetlepel kappers opstrooien.

Er stukjes boter opleggen en 15 minuten in de oven laten gaar worden.

Bij deze verschillende bereidingen kunnen « Duchesse » of Hertoginne aardappelen, rijstbereidingen of sneedjes geroosterd brood opgediend worden.

## **DE MAKREEL (maquerau).**

### *Geroosterde Makreel.*

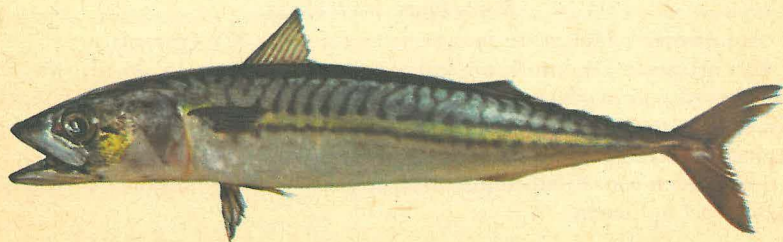
Bij voorkeur kleine makrelen gebruiken, en ze goed afdrogen, daarna ze lichtjes met olie of gesmolten boter overstrijken en roosteren op een hete rooster.

Indien het grote makrelen zijn, ze opendoen in de lengte, en plat op de rooster leggen.

### *Opgevulde Geroosterde Makreel.*

Brood — Kampernoeljen — Ajuin — Peterselie — Makreel — Citroen — Boter — Olie.

De vis uithalen zonder deze open te snijden. De holte opvullen met een « farce » bestaande uit brood geweekt, met daarbij gehakte groenten als peterselie, ajuin, estragon, enige in boter gereedgemaakte kampernoeljen, peper en zout. De vis roosteren en opdienen met gesmolten boter en citroen.



*Makreel op z'n « Vlaams ».*



Makreel, boter, gehakte groenten, mostaard, citroen, geroosterd brood.

De makrelen worden langs de kieuwen uitgehaald, vlug gewassen en afgedroogd. Een « farce » bereiden als volgt : boter verwerken met gehakte peterselie, een weinig mostaard, een gehakte sjalot en citroensap, en daarmee de kieuwholte opvullen. De vissen in een geolied papier wentelen, en doen roosteren. Opdienen met citroen en geroosterd brood.

### *Makreel Ravigotte.*

Enkele inkervingen maken in de makrelen, ze kruiden en lichtjes met olie bestrijken en ze alsdan roosteren. Volgende saus bereiden : een handvol kervel, peterselie, dragon en drie sjalotten samen hakken. Alles in een kastrol doen met 50 gr. boter, en zachtjes laten stoven. Er dan een dl. azijn bijgieten en wat peper en zout bijvoegen. Even laten verkoken en dan een weinig water bijdoen, de saus binden met bloem, nog een stukje boter bijvoegen, en over de makrelen gieten.

### *Makreel met Witte Wijn.*

100 gr. boter — 30 gr. bloem — 1 citroen — 100 gr. kampernoeljen — kruiden — peterselie.

Leg de gekuiste makrelen op een geboterde bakplaat en strooi tussen de vissen gehakte sjalotten met gehakte peterselie vermengd. Kruiden en er alsdan een glas witte wijn over gieten. Laat 10 minuten in de oven zachtjes gaar komen, en voeg er alsdan enige brokjes boter aan toe, tertzelfdertijd wat citroensap op persen, en enige gesnipperde kampernoeljen mogen er ook aan toegevoegd worden. Laat nog een 10 tal minuten zachtjes gaar komen in de oven, leg dan de vissen op een dienstschotel, en bind de saus met wat boter en bloem. De saus alsdan over de makreel gieten en bestrooien met gehakte peterselie.

Rondom de schotel een versiering maken met « Duchesse » aard-appelen.

### *Makreel in visnat.*

Goed visnat gereedmaken (zie bldz. 12) en als het kokend is er de makrelen, die vooraf gekuist en gespoeld werden, in leggen. Onmiddellijk op de kant van het vuur zetten, en laten gaar komen ; wat ongeveer een tiental minuten duurt. Opdienen met een witte saus ; of tomatensaus bereid met het kooknat, of ook nog met gesmolten boter.

### *Makreel op z'n Hofmeesters.*

Nadat de makrelen in visnat gekookt zijn, ze voorzichtig afpellen en ontgraten ten einde een paar mooie repen te bekomen. Schik ze dan op een warme schotel. Maak een saus op z'n hofmeesters (zie bldz. 21). Vlug opdienen.

## DE PIETERMAN (VIVE).

De pieterman is een zeer lekkere vissoort, die gewoonlijk in repen bereid wordt, en zeer gemakkelijk de tong vervangt; de repen van pieterman kunnen op allerlei manieren gereed gemaakt worden.



## DE ROG (RAIE).

De ROG moet vooraleer zij om 't even welke bereiding ondergaat, gedurende een half uur in koud water, met een scheutje azijn aan gevoegd weken.

Meestal wordt de rog in visnat of « court-bouillon » gereedgemaakt (zie blz. 12) daarna te versijpen gezet, ontdaan van vellen en de meeste graten.

De rog wordt dan ook op verschillende manieren opgediend.

### *Met Gebruinde boter.*

De boter laten bruinen doch zonder ze te laten verbranden. De stukken rog op een schotel schikken, en er de gebruinde boter over gieten. De pan vlug uitspoelen met een scheutje azijn, die dan ook boven de rog gegoten wordt.

### *Met Leversaus.*

De lever van de rog in een pannetje koken met enige lepels van het kooknat van de rog. Helemaal verfijnen en er zout, peper, een lepel boter en wat citroensap bijvoegen. Opdienen bij de rog.

Verder worden nog de volgende sausen bij gekookte rog opgediend : kappersaus, kaassaus, kampernoeljesaus, en groene saus (zie blz. 21).

De lever van de rog kan ook bereid worden als voorgerecht, op korsten

### *Opgelegde Rog.*

6 bladen gélatine — 1 tas azijn — 1 citroen — 1 ajuin — laurierblad, thijm, dragonkruid.

De rog in stukken snijden en gedurende 2 uur laten weken in koud water met een geutje azijn erin.

Kookwater gereed maken als volgt : 3 l. water, een tas azijn, 1 ajuin, een laurierblad, een takje thym en gemalen peper. Als het water kookt er de rog inleggen, terug aan de kook brengen, en bij het eerste opkoken, onmiddellijk van het vuur afnemen, en de vis in het kooknat laten af-

koelen. Daarna de stukken rog in een bokaal of diepe kom leggen en opmaken met schijven gepelde citroen en ajuin.

Een liter van het kooknat nemen en er een weinig azijn en wat dragonkruid alsook 6 bladen vislijm (gélatine) bijvoegen en aan de kook brengen. De gelée opklaren met een wit van ei in een weinig koud water geklutst. Goed roeren en opnieuw laten koken, en door een linnen over de vis gieten.

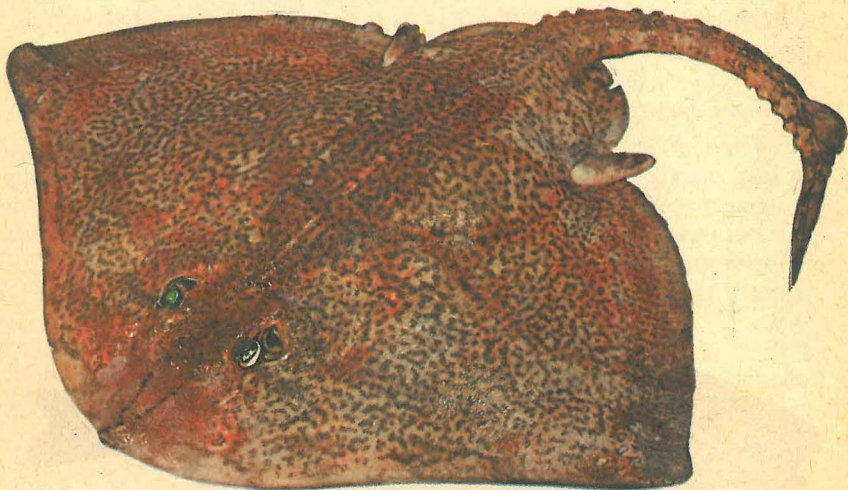
### *Kleine gefruite Rog.*

Kleine roggen — 100 gr. bloem — 30 gr. boter — azijn, komkommers en peterselie, kruiden.

Deze roggen worden gedurende 1 uur geweekt in koud water met azijn, en desgevallend in de lengte doorgesneden.

Daarna worden ze gekruid en in bloem gewenteld, en onmiddellijk in heet frituurvet gefruït.

Volgende saus past bij deze bereiding : een lepel boter en een lepel bloem goed laten bruinen, aanlengen met  $\frac{1}{4}$  l. van het weeknat, een scheutje azijn, peper en zout, alsook gehakte peterselie en komkommers.



### *Rogcarbonaden.*

1 ei — broodmeel — boter of olie — citroensap — kruiden.

Een dikke rog in stukken snijden, ieder stuk kruiden en er wat citroensap over doen, dan de stukken door gesmolten boter of goede olie trekken, dan door een geklopt ei en ten laatste door broodmeel. De carbonaden bakken in de pan, ofwel in de oven, gedurende een kwart uur. Opdienem met hollandse saus of met tartaresaus.

### *Rog met Kampernoeljen.*

De rog koken zonder ze te gaar te laten worden, van de graten ontdoen en in gelijke stukjes snijden. Laat dan die stukjes rog gedurende 1 uur 49

in witte wijn, met de helft water aangelengd weken. Daarna de rog paneren in eiwit aangelengd met olie, in broodmeel wentelen en met boter in de pan bakken.

De kampernoeljen stoven in boter en wat citroensap. Een crème-saus maken met vocht en aanlengen met een weinig kookvocht van de rog (witte wijn en de helft water).

De rog rondom op een schotel leggen, en de kampernoeljen met de saus in 't midden gieten.

## DE SCHELVIS (AIGLEFIN)

Schelvis wordt gekookt, gestoofd, gefruït, en dient vooral om allerlei bereidingen als gratins, visbollen, enz. klaar te maken.

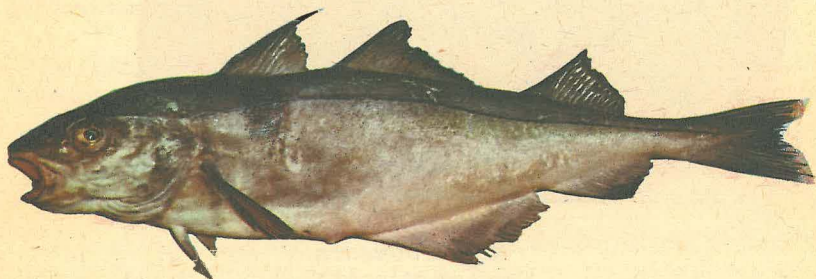
De verschillende recepten die voor de kabeljauw aangegeven zijn kunnen ook voor schelvis dienen (zie blz. 40-41).

### *Schelvis-soufflé met Macaroni.*

Schelvis koken en van vel en graten ontdoen. — De vis in stukjes verdelen en laten afkoelen. Voor  $\frac{1}{2}$  kgr. vis er twee eieren, die eerst geklopt werden, onder roeren.

Een  $\frac{1}{4}$  kgr. macaroni koken en verleken ; bij voorkeur zal de macaroni eerst in staafjes gebroken worden.

In een soufflévorm die eerst gevet werd, afwisselend een laag vis en een laag macaroni leggen. Op iedere laag macaroni een weinig geraspté parmesankaas strooien. Bovenop enige klontjes boter leggen. Dit gerecht zal bij een matige warmte 25 minuten in de oven blijven. Opdienem met een peterselie of tomatensaus.



### *Gevulde Schelvis.*

Een fijngehakte sjalot, 100 gr. gehakte kampernoeljen, enige oogeblikken in boter laten stoven. Hierbij 100 gr. broodkruimels, een lepel gehakte peterselie en een ei mengen.

Als men er over beschikt is het aan te raden er wat gepelde garnalen en uitgedane mosselen in te vermengen.

De nodige kruiden bijvoegen, goed bewerken en er de buikholte van de gewassen schelvis mede opvullen.

Een braadschotel of platte vuurvaste schotel goed met boter bestrijken, de vis erop leggen, bestrooien met broodmeel en er enige brokjes boter bovenop leggen. Laten gaar worden in een matig warme oven. Deze bereiding duurt een half uur tot 45 minuten. In dezelfde schotel opdienen.

### *Schelvisstukjes met groene saus.*

De schelvis repen en in gelijke stukjes verdelen. Deze fruiten in « diepvat », zoals hoger aangegeven.

Een saus bereiden als volgt : 4 eetlepels boter smelten en er 2 koffielepels kappers indoen, 1 eetlepel gehakte peterselie en 2 lepels citroensap. Ervoor zorgen dat de boter niet bruin wordt, en onmiddellijk over de vis gieten en opdienen.

### *Gegratineerde schelvisreep.*

Een schelvisreep op zijn ganse lengte laten en in kooknat of in de oven laten gaar worden, doch derwijze dat deze nog geheel is, zodat een kooktijd van 8 minuten volstaat. Op een schotel leggen, er een tas dikke witte saus overgieten en 50 gr. geraspte parmesankaas opstrooien.

### *Gehakt van schelvis.*

1 kgr. schelvis koken en van vel en graten ontdoen. De vis fijn maken en vermengen met  $\frac{1}{2}$  kgr. doorgestoken aardappelen, twee eieren en 50 gr. geraspte kaas. Goed bewerken en vormen.

Op een braadpan leggen, bestrooien met broodmeel en geraspte kaas, begieten met gesmolten boter en 25 minuten in de oven laten bakken.

## **DE ZEEDUIVEL (STEERT) (LOTTE).**

De Zeeduivel wordt veelal « Steert » genoemd omdat deze vissoort altijd van de kop ontdaan wordt voordat ze op de markt wordt gebracht. De Steert heeft zeer fijn, wit vlees dat graatloos is, en zeer gezocht wordt, bijzonderlijk daar de prijs altijd betrekkelijk laag is.

Een kilo « steert » volstaat voor zes personen.

Alle bereidingen, als koken, gratineren, fruiten in moten, enz. kunnen toegepast worden.

### *Steert in de oven.*

In een vuurvaste schotel of ovenplaat een gesnipperde ajuin, een paar wortels en een selder, met een lepel boter, peper en zout en een glas witte wijn een tiental minuten laten smoren.

Een kilo « steert » erin leggen, bedekken met een geboterd papier en een twintigtal minuten, in middelmatig warme oven laten gaar worden.

Het papier eraf nemen, de vis met het sap overgieten en nog tien minuten in de oven laten.

Het kooksap met de groenten doorsteken, een stuk boter bijvoegen en met de vis opdienen.

Gekookte rijst en doorgestoken aardappelen passen hier zeer goed bij.

### *Gerolde steertjes.*

Als de vis nog rauw is worden er dunne plakjes uitgesneden, die op een platte schotel gelegd worden en bestrooid worden met peper en zout. 51

Een hard gekookt ei, een paar sjalotten, worden fijn gehakt evenals peterselie en enige kampernoeljen. Dit alles wordt verwerkt met een snede brood die in melk geweekt is ; kruiden naar smaak en het wit van een ei. Van deze « farce » rolletjes maken die dan in de visplakjes gelegd worden ; deze goed oprollen en met een wit draadje binden. Ze in de oven op een geboterde plaat 20 minuten laten gaar worden. Er een glas witte wijn of citroensap opgieten.

### *Steert met verse groenten.*

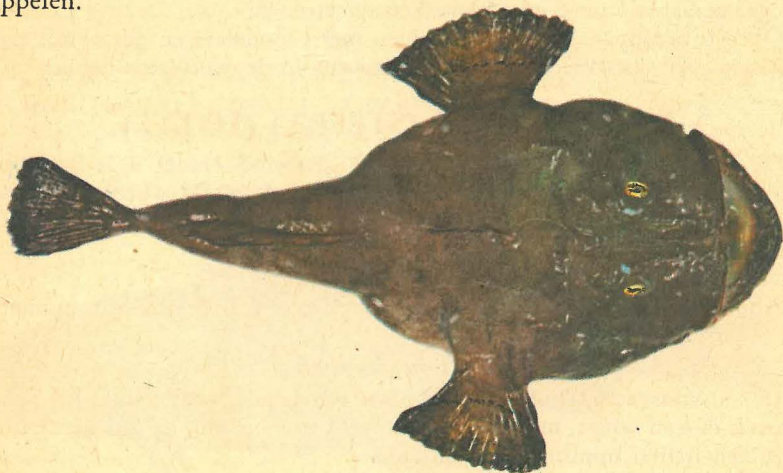
De steert in twee repen snijden, en deze op een geboterde plaat nadat ze met zout en citroensap behandeld werden, twintig minuten tot een half uur (naar gelang de dikte) in de oven laten gaar worden.

Een geboterd papier over de schotel leggen teneinde de witte kleur te behouden.

Jonge groenten als aspergen, erwttjes, bloemkolen of kampernoeljen in boter stoven en rondom de vis op de dienstschotel schicken.

Het kookvocht uit de bakplaat aandikken met een eierdooier, rijstcreem, aardappelen, enz. de kruiden bijvoegen en een stuk verse boter inroeren.

De saus afzonderlijk opdienen, met daarbij ook verse gekookte aardappelen.



### *Steert met rijst.*

Kook de vis als vermeld op blz. 12. Kooktijd 25 minuten voor 1 kgr.

Voor de bereiding van de rijst wordt een ajuin fijngesnipperd en in boter gestoomd, 250 gr. rijst worden gewassen, op de ajuin gegoten. Daarbij wordt dan een halve liter van het viskooknat gegoten, de kastrol wordt toegedekt, en na 20 minuten is de rijst gaar. De steert wordt dan in stukjes gesneden en te midden op een ronden schotel gelegd, waarrond een smalle rand rijst gezet wordt.

De overige rijst wordt in een andere kom opgediend.

Hierbij kan een tomatensaus, een eiersaus, een peterseliesaus, enz. 52

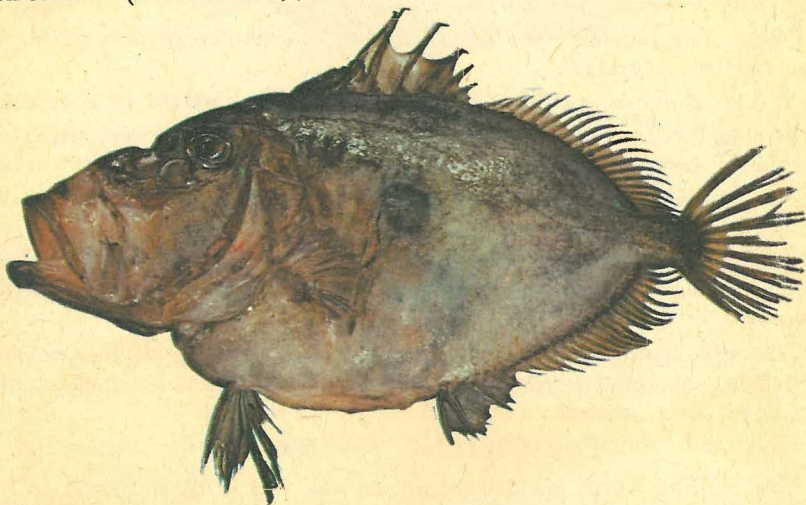
(zie blz. 23) opgediend worden ; voor dewelke ook het kooknat van de vis gebruikt wordt.

## DE ZONNEVIS.

De Zonnevis is een zeer fijne vissoort, waarvan het vlees veel gelijkenis heeft met dit van tarbot ; het kan ook met plakjes afgenomen worden.

Bij het kuissen van de zonnevis zal er op gelet worden, met behulp van een schaar de vinnen af te snijden, want de stekertjes aan de achtervin zijn gevaarlijk en zouden ontstekingen kunnen teweeg brengen.

Als bereidingen kunnen alle recepten van vis met wit vlees toegepast worden. We verwijzen dus vooral naar de bereidingen voor kabeljauw en schelvis (bldz. 41 en 49).



*Gestoofde zonnevis.*

De zonnevis wordt goed gekuist, de kop, de staart en vinnen verwijderd, inwendig goed schoongemaakt en goed gespoeld. Dan wordt de vis in handbrede stukken gesneden en een half uur in zout water te week gelegd. De stukken worden afgedroogd, in een kastrol gelegd en er een scheut azijn, 1 l. visnat, en 1 glas rode wijn overgieten, er boter, kruiden, en laurierblad bijdoen. Op een zacht vuur 20-30 minuten laten stoven.

Het visnat aandikken met een weinig bloem en over de stukken vis gieten.

### *Zonnevis « Dugleré ».*

De zonnevis kuisen en spoelen, en indien hij te groot is in moten snijden. Een vuurvaste schotel nemen waarin een gehakt ajuintje, het vlees van twee geplette tomaten, een stuk boter, een lepel gehakte peterselie en een half glas witte wijn gedaan wordt.

De zonnevis hierin leggen en met een geboterd papier bedekken zodat hij eerst gekruid werd. Een kwartier lang in de oven laten gaar worden. Een paar lepels visnat of water bijvoegen een stuk boter en wat citroensap om de saus te vormen, en als het verlangd wordt ze aandikken met een weinig bloem.

### *Zonnevis met rijst.*

De zonnevis in magere soep laten koken.

Hak daarna drie ajuinen en laat ze stoven in een weinig boter of olie, doe er honderd vijftig gr. rijst bij, en bedek tweemaal de hoogte met de door een fijne zeef gedane vissoep en laat achttien minuten koken.

Giet de rijst op een braadschotel, leg de zonnevis erop, begiet daarna met gesmolten boter en laat gedurende enkele uren braden in de oven.

### *Soufflé van Zonnevis.*

Voor deze bereiding worden naar keus bloemkolen of doorgestoken aardappelen gebruikt.

1 kgr. zonnevis wordt in visnat gaar gekookt, ontveld en ontgraat.

1 bloemkool wordt in zout water gaargekookt en in boeketjes verdeeld (Ingeval aardappelenpurée gebruikt wordt : ongeveer ½ kgr.).

Een soufflévorm boteren en er om de beurt een laag vis en een laag bloemkool inleggen.

Een saus bereiden met 30 gr. bloem, 30 gr. vet en ¼ bloemkoolwater en ¼ l. viskooknat, waarbij een eierdooier en wat citroensap gemengd wordt.

De saus wordt over de schotel gegoten, 2 lepels geraspte kaas en 2 lepels paneermeel worden erop gestrooid, enige brokjes boter opgelegd en in de oven gekorst.

## **DE WIJTING (MERLAN).**

De Wijting wordt meestal gefruït, en ook veel in repen bereid.

Grote wijtingen worden ook gekookt, en kunnen dan voor talrijke bereidingen dienen.

### *Gefruïte Wijting.*

De wijtingen bereiden naar de drie manieren aangegeven op bldz. 14. Gefruïte wijting kan ook koud gegeten worden, maar dan neemt men



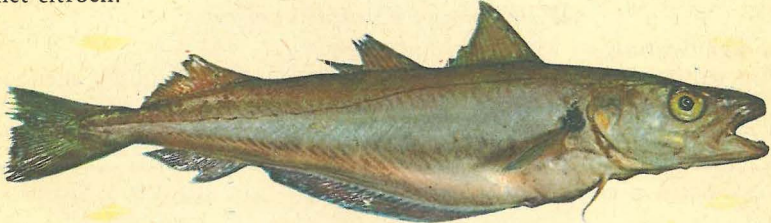


de voorzorg deze in olie te fruiten teneinde een « plaksmak » te vermijden. Opdienen met tartaresaus of mayonnaise.

Warme gefruite wijting wordt opgediend met gefruite peterselie, citroen, tomaatsaus, botersaus, kappersaus, hollandse saus, enz.

### *Wijting Meunière.*

De wijting eenvoudig in bloem rollen en bakken in de boter. Opdienen met citroen.



### *Gekookte Wijting.*

Wijting bereid in visnat (zie bldz. 12) wordt opgediend met garnaausaus, « maître d'hôtel », hollandse saus, kampernoeljesaus, enz.

### *Opgerolde Wijtingrepen.*

De visrepen oprollen en met een stokje vaststeken. Ze paneren in bloem, eiwit en broodmeel en fruiten.

Opdienen met gefruite peterselie en tomaatsaus.

### *Wijting in de oven.*

Wijting — 1 glas witte wijn — 100 gr. boter — kruiden.

De wijtingen van kop en staart ontdoen en een insnijding maken in de rug.

Een vuurvaste schotel boteren en de wijtingen erin leggen. Ter hoogte van 1 cm. bevochtigen met de helft witte wijn en de helft water, boter in brokjes verdeeld erover leggen, kruiden en in de oven laten gaar worden wat ongeveer 10 minuten tot een kwartier duurt. Het gedeeltelijk verkookte vocht dient als saus.

De witte wijn kan ook door citroensap vervangen worden.

### *Wijtingmoes.*

$\frac{1}{2}$  kgr. wijting — 100 gr. broodkruim — 3 eieren — weinig melk.

Ontgrate wijting mengen met het in melk geweekte broodkruim. Heel fijn verdelen en de eierdooiers bijvoegen. Kruiden en naar keus enige fijngesnipperde kampernoeljen bijvoegen. Het eiwit in sneeuw kloppen, en lichtjes onderwerken. Bakken in de oven.

### *Gegratineerde Wijting.*

Gehakte groenten — citroensap — paneermeel — 100 gr. boter.

In een vuurvaste schotel een laag gehakte groenten leggen als : peterselie, ajuin, kampernoeljen, kervel, zurkel, en enige stukjes boter. Leg daarop de wijtingen of wat nog beter is, de wijtingrepen en giet hierop citroensap of witte wijn genoeg om de groenten te bevochtigen. Bestrooi 55

de schotel met paneermeel, nadat de vis eerst is gekruid geworden. Leg er nog enige brokjes boter op, en laat gaar worden in de oven.

### *Wijting « à la Dieppoise ».*

De visrepen even laten opkomen in visnat, ze op een schotel schikken en er rondom mosselen, garnalen en kampernoeljen leggen. De bereiding bedekken met witte saus, aangewerkt met witte wijn en visnat, of met Citroensap en visnat. Opdienien met doorgestoken aardappelen.

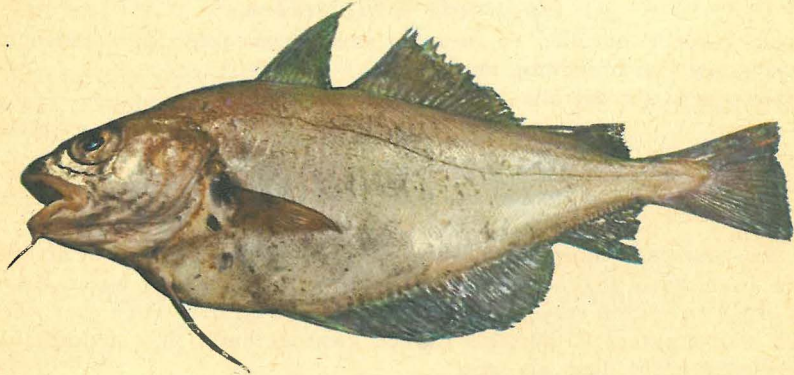
### *Wijting met Kampernoeljen.*

1 kgr. wijting — 250 gr. kampernoeljen.

De wijtingen in een geboterde braadschotel leggen, kruiden met zout en peper, enige in dunne plakjes gesneden verse kampernoeljen bijdoen, en alles begieten met een glas witte wijn. Enkele stukjes boter opleggen. Eerst de schotel op een goed brandend vuur zetten, daarna een kwartier in een heten oven zetten. Warm opdienen.

## DE STEENPOST (TACAUD).

**Bereiding.** — Het vlees van de steenpost heeft veel gelijkenis met dit van de wijting. De hierboven aangeduide recepten, passen dan ook zeer goed voor deze vissoort.



## DE PLADIJS (PLIE).

De Pladijs wordt vooral gereedgemaakt, eenvoudig in boter gebakken en ook veelal in frituur (Zie bereidingswijzen in frituur bldz. 14).

Daar de gefruite pladijs ook veelal koud gegeten wordt, is het noodzakelijk ze in dit geval in olie te fruiten, teneinde de onaangename « plak-smaak » niet te hebben.

De repen van pladijs kunnen op allerlei manieren gereed gemaakt worden.

### *Gegratineerde Pladijs.*

1 grote pladijs — 150 gr. kampernoeljen — 50 gr. boter — paneermeel — 1 glas witte wijn — ajuin, sjalot.

Fijngehakte peterselie in een geboterde vuurvaste schotel leggen, waarbij ook gesnipperde kampernoeljen, 1 kleine ajuin en een sjalot gevoegd 56

worden. Daarop komt dan de dikke pladijs die overgoten wordt met een glas witte wijn en een glas visnat of water. Kruiden. Aan de kook brengen en daarna in de oven nog gedurende  $\frac{1}{2}$  uur laten gaar worden. Bedekken met gehakte groenten, paneermeel en brokjes boter, vóór de vis bijna klaar is, nog even laten korsten.



### *Grote Pladijs met Kaas.*

1 grote pladijs — 50 gr. boter — 100 gr. geraspte kaas — 50 gr. paneermeel — kruiden.

De gekuiste en goed afgedroogde pladijs in een geboterde vuurvaste schotel leggen, nadat op het dikste gedeelte enige inkervingen zijn gemaakt geworden. Er een tas visnat of water opgieten en aan de kook brengen. De geraspte kaas wordt er dan overgestrooid evenals het paneermeel, en de bereiding gaat voort in de oven, waar de vis gaar wordt, onderwijl bedekt met een ingevet perkamentpapier. — Na een 20 tal minuten, het papier afnemen en de vis laten korsten.

### **DE ZEEPALING (CONGRE).**



Daar sommige personen niet veel van de smaak die nogal sterk is houden, kan dat voorkomen worden door de vis een vijftal minuten in kokend water met groenten en kruiden te dompelen; dan te laten verleken. en voor andere gerechten te gebruiken.

### *Zeepaling met kaassaus.*

Zeepaling kuisen, in moten snijden en in kokend groentenbouillon dompelen, na een kwartier uitnemen en op een dienstdschotel leggen.

Een witte saus bereiden met het kooknat (zie bldz. 11-21) er kaas bijvoegen en over de vis gieten.

Als men het verkiest kan dit gerecht ook in een pyrexschotel gedaan worden, om in de oven te laten korsten.

### *Gestoofde Zeepaling (G. Clément).*

Haal de graten uit en snij het vlees in gelijke stukken, doe deze in een kastrol met twee in schijven gesneden ajuinen en een wortel eveneens gesneden. Doe een stuk boter bij, een bolletje look, tijm, laurierblad en laat dit enkele minuten met het deksel erop stoven. Giet er dan een fles witte wijn en warm water over ; kruiden met zout, peper en twee kruidnagels en laat zachtjes tot geheel en al gaar is stoven.

Maak een saus van 50 gr. boter en evenveel bloem, meng dit met drie vierden liter visnat en laat dit 5 minuten koken. Zie of er genoeg kruiden in zijn ; haal de vis uit de kastrol, laat uitleken en doe hem bij de saus.

Doe er nog een twaalfstal in boter gebakken kampernoelies bij en een glas cognac.

### *Zeepaling met Tartaresaus.*

Nadat de vis gekuist is, deze in schijven van 4 cm. dikte snijden, en marineren of in kokend groentenbouillon laten opkomen, zoals hoger vermeld.

De zeepaling paneren op een wijze naar keus aangegeven op bldz. 15 ofwel op de volgende manier te werk gaan : 2 eieren kloppen waarbij een lepel olie en een lepel water geroerd worden.

De vismotten erdoor halen en in dampend heet vet laten fruiten. Opdienen met tartaresaus. (Zie bldz. 23.)

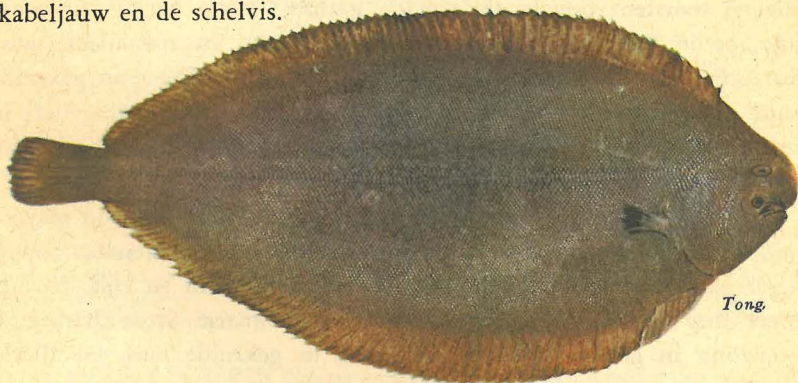
## **DE TARBOT (TURBOT) EN TONG (SOLE)**



*Tarbot*

Alhoewel het hier in hoofdzaak gaat over eenvoudige bereidingen van goedkope vissoorten, hebben wij het nuttig geoordeeld ook de afbeeldingen te geven van een paar duurere vissoorten die nog al veel gevraagd worden, en die regelmatig door onze vissers worden aangebracht, namelijk : de tarbot en de tong.

Voor de tarbot kan men dezelfde recepten gebruiken als deze voor de kabeljauw en de schelvis.



Wij raden U aan de tong te gebruiken in de perioden van het jaar, dat deze vissoort in grote hoeveelheden op de markt gebracht wordt, en dan ook zeer goedkoop is (zie kalender bldz. 5 en 6).

Een vissoort die door de verbruiker te weinig gekend is en waarvan het vlees nochtans zeer lekker is, is de hondshaai of zeehond (roussette) ; zij wordt door onze vissers regelmatig aangebracht en wordt zeer goedkoop verkocht.

Voor de bereidingen kunnen dezelfde recepten gebruikt worden als voor de zeepaling.

### VISCONSERVEN.

Voor uw koude gerechten, voor uw « picknicks » gebruik, bij voorkeur onze Belgische visconserven; op gebied van kwaliteit mogen de conser-



ven onzer modelfabrieken wedijveren met de beste producten afkomstig uit de vreemde.

Als producten van eigen fabrikaat hebben wij :

A. IN DOZEN : Wijnharing; gemarineerde haring; haringfilets in Dijonnaise saus, in koninginne saus, in Madera saus; wijnmakrelen; makreel in Madera saus; makreelfilets in olijfolie; sprats in arachiedolie en tomaten; opgelegde gepelde garnaal; verse haring in gelee; rolmops in gekruide saus, in mayonnaise saus, in remoulade saus; Russische sardienen met fijne kruiden; Bismarck-haringen in gekruide saus, in mayonnaise saus, in remoulade saus; gerookte haringfilets in arachiedolie; fijn gesneden koolvis in arachiedolie; braadharing in gekruide saus en gebraden schelvis in gekruide saus.

B. IN BOKALEN : Rolmops in klare saus, in witte saus, in mayonnaise saus, in remoulade saus, in mostaardsaus, in tomatensaus; opgelegde haring, gepeld of ongepeld, met of zonder milt en kuit; haringfilets met spekbonen; haringfilets in mayonnaise saus; haringsla; zeepaling in gelee; Russische sardienen in gekruide saus, en allerlei bereide voorgerechten.



Men ziet dat er smaak is voor iedereen, en gelegenheid uw menu's te variëren zo dikwijls als U wilt.

De conserven hebben nog het groot voordeel, dat zij altijd in het bereik zijn voor het verbruik.

### **Enkele bereidingen met afgewerkte produkten**

De Belgische visnijverheid beschikt naast de verschillende vissoorten in dit werk beschreven over een rijke reeks afgewerkte produkten die door haar op de markt gebracht worden.

De verschillende vertakkingen van deze nijverheid zijn :

- De rokerijen
- De opleggerijen
- De conservenfabrieken
- De diepvriesinstellingen.

De meest verbruikte vis nochtans in ons land is ontegensprekelijk de **HARING**. Het is een spijtig feit dat de Belgische verbruiker zeer eenzijdig is in zijn keus, en 60

steeds dezelfde soort verbruikt volgens de streek waar hij woont.

Zo hebben wij kunnen vaststellen dat de meeste WITTE HARING verbruikt wordt in het Antwerpse en in Limburg, ZOETE HARING (lammeke zoet of krakelo) in het Brabantse, de streek van Charleroi en in het Luikse, de HALF-ZOETE HARING (zalmharing) in de beide Vlaanderen, Henegouwen en de Ardennen.

In de volgende bladzijden zullen wij ons best doen om aan de verbruiker het bewijs te leveren dat er een rijke keus bestaat in de bewerkte visprodukten, en zodanig meer afwisseling te brengen in het algemeen gebruik er van.

In de afdeling GEROOKTE PRODUKTEN hebben wij

Licht gezouten visprodukten  
Gezouten visprodukten  
Gestoomde visprodukten.

### 1° LICHT GEZOUTEN :

A. KIPPERS — Dit zijn langs de rug opengesneden haringen waarvan de ingewanden werden verwijderd. Door het licht zouten en het degelijk roken hebben deze kippers een zeer aangename smaak.

Goed gerookte kippers kan men rauw eten. Wie echter houdt van een meer geprononceerde zoutsmaak kan als volgt te werk gaan : ofwel legt men de kippers met de vleeszijde in een geboterde pan, en laat die  $\pm 3\frac{1}{2}$  minuten klaar komen onder deksel ; ofwel doet men in een pan ongeveer 1 cm. water, legt de kippers met de vleeszijde erin, en laat zo ongeveer 3 m. voortkoken onder deksel. Uithalen en warm opdienen.

De kippers worden op de markt gebracht per koppel ingepakt in cellophaan-papier.

B. KIPPERS IN REPEN (filets) — Een zeer grote nieuwigheid van het seizoen 1955. Dit product, zonder graten, is zeer aangenaam en kan op zeer voordelige wijze het spek vervangen bij de bereiding van een eierpannekoek.

C. ZOETE HARING — (lammeke zoet, krakelo) is een zeer licht gezouten, goudgeel gerookte haring. Deze haring mag niet rauw geëten worden, en dient als volgt voorbereid :

- 1) Tussen een rooster op open vuur laten gaar worden.
- 2) In een geboterde pan de haring braden.
- 3) De haring langs de rugzijde opensnijden en met de vleeszijden in een geboterde pan braden.



D. WITTE HARING — (bakharing) Zelfde wijze van klaarmaken als zoete haring.

E. SPROT — Gerookte sprout mag nooit veel zout bevatten ten einde op tweeërlei wijzen verbruikt te kunnen worden :

- 1) Rauw.
- 2) Verwarmd : a) men legt de gerookte sprout in een goed verwarmde en geboterde pan en laat gedurende 2 minuten braden onder deksel.  
b) men legt de sprout in een vuurvaste schotel en laat die in een goedverwarmde oven gedurende 4 min. gaar worden. 61



N. B. — Ten einde de reuk van het bakken van sprout te vermijden kan men als volgt handelen : de klaar te maken sprout in stevig wit papier draaien vooraleer deze op een vuurvaste schotel te leggen.

### 2° GEZOUTEN :

A. **HALFZOETE HARING** (zalmharing) — Deze haring mag niet gebraden worden, maar is rauw te eten.

B. **GEROOKTE FILETS** (haringreepjes) kan men in de handel bekomen in pakjes van  $\pm$  150 gr. verpakt in cellophaanpapier.

Om een heerlijk avondgerecht of een lekkere toast klaar te maken, gaat men als volgt te werk : men neemt de inhoud van het pakje alsook het bijgevoegd laurierblaadje en legt dit in een diepe schotel. Men voegt er enkele kruiden bij, o.a. grof-nagel, peperbollen, enz., een fijngesneden ajuintje, en giet over dit alles een scheut olijf- of arachideolie. Na twee dagen zijn de filets klaar om verbruikt te worden.

C. **HEILBOT** — Wordt goudgeel gerookt verkocht. Laat steeds de heilbot door Uw winkelier in fijne sneden afleveren, en eet die rauw.

D. **ZALM** — Wordt steeds verkocht onder de vorm van filets, mooi zalmkleurig. Moet altijd in fijne reepjes gesneden worden, en wordt meest als toast gebruikt.

### 3° GESTOOMDE :

A. **GEESTOOMDE HARING** (buckling, harderwijkers) — Deze haring is zeer licht gezouten en wordt klaargemaakt in rookcellen waar een warmtegraad ontwikkeld wordt van 90°. Zodanig mogen we dan ook spreken van het koken van het haringvlees in zijn eigen sap. De kleur van de huid is donker goud. Het binnenste is heel wit. Door een lichte insnijding van de staart naar de kop langs de rugzijde komt men ertoe het vel van boven naar onder in een trek af te halen. Deze haring mag niet meer gebraden worden en is klaar voor de consumptie. Gezien de zachtheid van het product kan het vlees op een toast opengespreid worden en is dan waarlijk een delicatess.

B. **GESTOOMDE MAKREEL** — zelfde voorbereiding als de haring.

C. **GESTOOMDE SPROT** — idem.

### OPGELEGDE PRODUCTEN

Wat betreft de opgelegde producten, volgende producten zijn zowel geschikt voor particulieren als voor economaten.

A. **ROLLMOPS IN AZIJN** — De haring wordt eerst in azijn klaargemaakt en daarna met gesneden ui opgerold. Deze rollmops kan men aankopen in verpakkingen van 3, 6, 16 of 20 stuks in bokalen en voor grotere kwantiteiten in houten vaten.

B. **ROLLMOPS IN MAYONNAISE-SAUS** — Is de hierboven beschreven rollmops doch in mayonnaise opgelegd.

C. **HARINGFILETS IN AZIJN** — Verpakt in bokalen van 10, 20 en 50 stuks. Deze haringfilets zijn heel geschikt voor het opmaken van hors-d'œuvre, en bespaart de huisvrouw het werk van het opmaken van de haringreepjes. Deze haringfilets zijn gereed voor de consumptie. Er dient slechts een weinig mayonnaise aan toegevoegd alsmede wat de hors-d'œuvre aantrekkelijk maakt.

D. **HARINGFILETS IN GROENTENKRANS** — Dit zijn 6 of meerdere haring-



filets in azijn bewerkt en in een bokaal gedaan samen met 3 of meerdere groentesoorten uitwendig goed te onderscheiden ; dit alles wordt overgoten en omgeven met mayonnaise-saus.

**E. HARINGFILETS IN GROENTENKRANS MET GARNALEN** — Bij deze voorbereiding wordt een van de groenten op voordelige wijze vervangen door garnalen, die duidelijk zichtbaar zijn.

N.-B. — In de handel kan men nu ook nog rollmops vinden ingepakt per twee stuks in polyethilène-zakjes, zowel in azijn als in mayonnaise. Dit produkt is zeer geschikt om medegenomen te worden daar men geen ongemak heeft van verpakking en het zakje na verbruik van de inhoud kan wegwerpen.

N.-B. — Daar het logisch is dat de bedrijven alles in het werk stellen om een degelijk, fijn afgewerkt produkt op de markt te brengen, waarvan zij alleen de verantwoordelijkheid dragen, is het een hoofdvereiste van de klanten of van de verbruiker steeds het merk van de verpakte waar in het oog te houden bij de aankoop hiervan, om zo te komen tot het verbruik van de best voorbereide producten.

**DIEPBEVROREN VIS.** — Dank zij de doorgedreven industrialisatie van de visserijwereld wordt er diepbevoren vis op de markt gebracht. Al de recepten van dit kookboekje zijn eveneens van toepassing op deze visserijproducten.

### **CAMPING-PICK NICKS.**

Kampeerder en Vakantiegegers, hoe heerlijk en fris smaakt een lekker visje, gerookt of gestoomd, of ingelegd in dozen !

De variaties zijn zo talrijk, dat zij de grootste lekkerbekken tevreden stellen.

Onze visconserven zijn veel goedkoper dan vlees, zij kunnen zeer lang bewaard worden.

Zij vragen slechts een zeer kleine plaatsruimte in de bagage, zij zijn trouwens overal te verkrijgen.

U bespaart tijd en geld, want al de visconserven zijn onmiddellijk gereed voor het verbruik.

Daarenboven hebben zij nog het zeer grote voordeel dat, dank zij hun lichte verteerbaarheid, zij een uitstekend voedsel daarstellen van allereerste kwaliteit, vooral in de zomer.



**Toeristen ! Zakenlieden !**

**Waarom gaat U niet MET UW EIGEN WAGEN naar ENGELAND !**

langs

**Oostende - Dover**



**Het is zoveel gemakkelijker voor U en niet zo duur !**

De auto's worden vervoerd met de geregelde passagiersboten of met één der twee speciale autovervoerboten «Prinses Josephine-Charlotte» en «Artevelde» die het ganze jaar door een bestendige carferrydienst verzekeren en samen 260 auto's kunnen overbrengen. Met deze schepen rijden de voertuigen op eigen kracht aan en van boord.

**Voor inlichtingen, documentatie, enz. :**

- de automobiellclubs
- de Dienst der Paketboten te OOSTENDE-KAAI (tel. 759.58)
- Bestuur van het Zeewezen, 90, Wetstraat, BRUSSEL (tel. 12.51.65) 64

*Paar het aangename aan het... voordelige!*

**Ga steeds naar ENGELAND langs**

# *Oostende - Dover*



**U reist dan veilig, snel, comfortabel en goedkoop.**

**Twee diensten per dag in beide richtingen gedurende het ganse jaar.**

**BIJKOMENDE DAG- EN NACHTDIENSTEN TIJDENS HET ZOMERSEIZOEN.**

***Voor alle inlichtingen, kosteloze folder, enz. wendt U tot:***

- de voornaamste spoorwegstations en reisagenschappen
- de Dienst der Paketboten te OOSTENDE-KAAI (tel. 759.58)
- Bestuur van het Zeewezen, 90, Wetstraat, BRUSSEL (tel. 12.51.65)

