



Vis bereiden is niet moeilijk! Dat idee willen we voor eens en altijd uit de wereld helpen. In dit handige foldertje staat alles wat je moet weten om vis perfect te bereiden. Goed bewaren dus!

Tip nummer één: let op de tijd. Want of je nu bakt, wokt, grilt of stoomt, een perfect bereide vis vraagt om een perfecte timing.

• Bakken

Verwarm 25 gram boter of 3 eetlepels olie in een koekenpan. Dep de vis droog, kruid ze en wentel ze door wat bloem. Bak de vis op matig hoog vuur aan beide kanten goudbruin, keer ze voorzichtig met een brede spatel. Liefst maar één keer.

• Roerbakken

Besprenkel stukken stevige vis met citroensap, zodat ze nog steviger worden. Dep ze goed droog. Verhit de olie in de wok op hoog vuur tot er een lichte damp afkomt. Voeg dan de vis toe. Al omscheppend bruin en gaar bakken.

• Grillen

Grillen kan in een gloeiend hete grillpan of op een bakplaat onder een hete ovengrill. Grillpan: bestrijk de vis met olie en leg in de hete grillpan. Bestrijk niet de pan ook met olie, dat gaat erg stinken! Rooster de vis tot deze vanzelf van de ribbels loslaat en keer met een brede spatel. Ovengrill: bestrijk de vis met olie en schuif de vis op de bakplaat 5 cm onder de hete grill.

• Oven

Verwarm de oven voor. Leg de vis in een ingevette ovenschaal, schenk er een beetje vocht bij en verdeel de overige ingrediënten eromheen. Schuif de schaal in de oven. Dek eventueel af met aluminiumfolie of een deksel. De oventijd hangt samen met de begintemperatuur en de gebruikte ingrediënten.



• Stoven

Stoven kan in een hapjespan op het fornuis, maar ook in de oven of magnetron. Leg de vis op of tussen groenten en kruiden. Voeg een beetje vocht toe en laat de vis afgedekt bij een matig hoge temperatuur gaar worden.

• Stomen

Bij stomen wordt vis in een stoommandje of in een inzetpan boven kokend water bereid. De hete stoom trekt langs de vis omhoog. Hierdoor wordt de vis gaar. Omdat de vis niet in contact met vloeistof komt blijven smaak, aroma en voedingsstoffen behouden.

• Magnetron

De magnetron kan stoven, stomen en pocheren vervangen. Leg de vis in een (magnetron)schaal en voeg een heel klein beetje vocht toe. Dek de schaal af met een deksel of magnetronfolie en verwarm op 400 watt. De bereidingstijd: reken op 1-2 minuten per 100 gram.

• TIPS • TIPS • TIPS • TIPS • TIPS • TIPS • TIPS



Visfilet is helemaal schoon en graatvrij. Reken per persoon op 125-150 gram. Moten vis bevatten nog graten en vel, reken daarom op 200 gram per persoon. Bij hele vis zelfs op 250 gram per persoon of voor kleine vissen op een vis per persoon.

Laat vis voor het bereiden ongeveer een half uur op kamertemperatuur komen. Vis direct uit de koelkast heeft een langere bereidingstijd en wordt soms onregelmatig gaar.

Tijdens het bereiden wordt vis van buitenaf naar binnen toe gaar. Dikke vis en dikke filets hebben dus iets langer nodig om gaar te worden dan dunne filets.

Visfilets en moten worden steviger als je ze besprenkelt met citroensap en even laat liggen. Dep de vis voordat je gaat bakken of grillen wel goed droog met keukenpapier.

Verwarm voor het bereiden van vis de oven altijd voor. Schakel de oventemperatuur voor dunne visfilets in op 200° C en voor dikkere stukken en hele vis op 180° C. Hele vis en dikkere stukken hebben meer tijd nodig om gaar te worden. Bij een hogere temperatuur is de vis aan de buitenkant al bruin, maar van binnen nog niet gaar.

www.visrecepten.nl



Campagne mede mogelijk gemaakt door het Europees Visserij Fonds en Ministerie van LNV ter investering in duurzame visserij

Vis op de minuut

perfect bakken grillen wokken stomen of in de magnetron



altijd de juiste timing



Tijden zijn weergegeven in minuten

	bakken	roerbakken	grillen	oven 180°-200° C	stoven	stomen	magnetron 400 Watt
Hele vis							
schol,(slip)tong, schar	4 - 6	-	4 - 6	12 - 15	8 - 10	8 - 10	-
forel, makreel, zeebaars	8 - 10	-	8 - 10	15 - 20	12 - 15	10 - 12	-
sardine	4 - 6	-	4 - 6	10 - 12	8 - 10	-	-
mul, poon	8 - 10	-	8 - 10	12 - 15	10 - 12	10 - 12	-
dorade	15 - 20	-	15 - 20	20 - 25	15 - 20	12 - 14	-
visfilet (ca. 150 g)							
kabeljauw, koolvis, victoriabaars, schelvis	4 - 6	3 - 4	4 - 6	12 - 15	8 - 10	4 - 6	2 - 3
zeebaars, zeewolf, harder	6 - 8	3 - 4	6 - 8	15 - 20	12 - 15	4 - 6	2 - 3
zalm, makreel	5 - 7	3 - 4	4 - 6	12 - 15	10 - 12	4 - 6	2 - 3
pangasius, tilapia	4 - 6	3 - 4	4 - 6	12 - 15	10 - 12	4 - 6	2 - 3
schol, tong, schar	3 - 4	-	3 - 4	10 - 12	6 - 8	3 - 4	2 - 3
tarbot, griet	8 - 10	4 - 6	6 - 8	12 - 15	10 - 12	6 - 10	2 - 3
wijting	4 - 6	3 - 4	4 - 6	10 - 12	8 - 10	4 - 6	2 - 3
moten (ca. 200 g)							
tonijn (geelvin, albacore)	4 - 6	3 - 4	4 - 6	10 - 12	8 - 10	6 - 10	-
zwaardvis	4 - 6	3 - 4	4 - 6	10 - 12	8 - 10	6 - 10	-
zalm	5 - 7	3 - 4	4 - 6	10 - 12	10 - 12	6 - 10	2 - 3
zeeduivel	6 - 8	3 - 4	6 - 8	10 - 12	10 - 12	10 - 12	2 - 3
schaal- en schelpdieren							
mosselen in de schelp	-	-	-	10 - 12	6 - 8	7 - 9	-
mosselen zonder schelp, gekookt	2 - 3	3 - 4	2 - 3	-	-	-	2 - 3
Tropische garnalen, gamba's	3 - 4	3 - 4	3 - 4	8 - 10	4 - 6	4 - 6	-
Noorse kreeft (langoustine) ongepeld	-	-	-	-	4 - 6	4 - 6	-
gebakken vis							
kibbeling	3 - 4	3 - 4	-	8 - 10	-	-	2 - 3
lekkerbek	5 - 6	-	-	10 - 12	-	-	2 - 3