

vers opgevisst door onze vissers

# ZEEDUIVEL

EVEN LEKKER ALS LELIJK



*“Zeeduivel met  
Siciliaanse allures:  
proef de zon in je bord.”*



# caponata met gegrilde zeeduivel

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 35 minuten

600 g zeeduivelfilet

1 ui, in ringen

1 aubergine, in reepjes

1 courgette, in reepjes

2 rode paprika's, in reepjes

1 teentje knoflook, geperst

1 takje tijm

1 takje oregano

olijfolie

peper en zout

400 g tomatenblokjes in blik,  
uitgelekt

3 el kappertjes

1 el suiker

2 el rozijnen

1 el rode wijnazijn

400 g pasta naar keuze

basilicumblaadjes

**groentenstoofsel** Fruit de uienringen glazig in olijfolie. Voeg de geperste knoflook, de paprikarepen, tijm en oregano toe. Stoof verder aan. Voeg na 3 minuten de courgette- en auberginerepen toe. Roerbak nog 5 minuten verder, voeg eventueel wat extra olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.

**caponata** Voeg de azijn, rozijnen, kappertjes en uitgelekte tomatenblokjes bij de gestoofde groenten. Laat onder deksel nog 10 à 15 minuten sudderen op een zacht vuurtje.

**pasta** Kook de pasta gaar volgens de richtlijnen op de verpakking.

**zeeduivel** Ontvlies de zeeduivelfilet (indien nodig) of vraag het aan je vishandelaar. Verdeel de zeeduivelfilet in 4 stukken en borstel ze in met olijfolie. Verhit een grillpan en grill de zeeduivel gaar. Kruid met peper en zout.

**afwerking** Verdeel de caponata (groenten in zoetzure saus) over de borden. Schik de gegrilde zeeduivel erop en de pasta ernaast. Werk af met verse basilicumblaadjes.

*“Een eenpansgerecht boordevol  
vitaminen én de nodige pit!”*



# op de graat gestoofde zeeduivel met venkel en chorizo

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 35 minuten

1 kleine zeeduivel van 1 kg,  
ontveld met middengraat  
200 g chorizo  
200 g spinazie  
4 takjes rozemarijn  
—  
2 venkelknollen  
1 rode ui  
2 teentjes knoflook  
1 kl venkelzaadjes  
1 borrelglaasje pastis  
olijfolie  
peper en zout  
—  
1 el gehakte walnoten

**venkel** Maak de venkel schoon en snijd in plakjes. Snijd de rode ui in grove stukken en de knoflook in fijne snippers. Fruit de venkel aan in olijfolie in een stoofpot. Voeg de rode ui en knoflook toe. Roerbak tot de groenten glazig zijn. Kruid met de venkelzaadjes, peper en zout. Blus met pastis.

**zeeduivel stoofpotje** Leg de zeeduivel op de roergebakken groenten. Voeg de in plakjes gesneden chorizo en rozemarijntakjes toe. Zet het deksel op de stoofpot en laat 10 à 12 minuten op een zacht vuurtje stoven. Voeg daarna de goed gespoelde spinazie toe en laat nog een 3-tal minuten verder garen. Haal de zeeduivel uit de stoofpot en versnijdt hem in 4 moten.

**afwerking** Verdeel de zeeduivelmoten, chorizo en groenten over de borden. Strooi net voor het serveren de gehakte walnoten erover. Serveer met gekookte krieltjes.



*“Supersnel en superlekker, met  
een Aziatische toets”*



# gestoomde zeeduivelblokjes op z'n aziatisch

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 20 minuten

600 g zeeduielfilet, in blokjes van 2 à 3 cm  
stoommandje en bakpapier  
1 el geraspte gember  
1 teentje fijngesneden knoflook  
4 lente-uitjes in ringetjes gesneden  
peper en zout

---

200 g basmati rijst

---

1 el donkere sojasaus  
1 el sesamololie

---

1 bosje koriander

**zeeduivelblokjes gestoomd** Kruid de zeeduivelblokjes lichtjes met peper en zout. Leg ze op bakpapier in een stoommandje. Verdeel er de geraspte gember over. Zet het deksel op het stoommandje en stoom boven een met water gevulde pot gedurende 4 minuten. Leg de fijngesneden knoflook en lente-ui ringetjes boven op de vis en stoom nog een minuutje verder.

**basmati rijst** Kook de rijst beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

**aziatische saus** Verhit de sojasaus met de sesamololie in een pan.

**afwerking** Verdeel de gestoomde zeeduivelblokjes over de borden en besprenkel ze met de Aziatische saus. Werk af met verse koriander. Serveer met de basmatirijst.



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

## ZEEDUIVEL wint op smaak

Een schoonheidswedstrijd zal zeeduivel nooit winnen. Dat is ook geen enkel probleem, want als het op smaak aankomt is zeeduivel een te duchten tegenstander. In de winkel kan je terecht voor staart en filets van zeeduivel. Je vishandelaar heeft het vlies al verwijderd. Dat is nodig, want het vlies krimpt bij het bakken, waardoor het visvlees gaat samentrekken.

## ZEEDUIVEL geen graten, pure delicatess

Zeeduivel bevat geen graten, wel een centraal been. Het visvlees is stevig, blank en heeft een zachte zoete smaak. Zeeduivel is een echte delicatess met veel meer verfijning dan je ooit had kunnen vermoeden.

## ZEEDUIVEL is voor iedereen

Iedereen kan zeeduivel klaarmaken. Bakken, stoven of koken met zeeduivel kan je alle kanten op. Omdat het visvlees stevig is, is zeeduivel de ideale kandidaat voor BBQ-spiesjes, stoofpotjes, curries of soepen. Het is niet voor niets dat zeeduivel een graag geziene gast is in bouillabaisse.

[www.lekkervanbijons.be/vis](http://www.lekkervanbijons.be/vis)



Lekker  
**VAN BIJ ONS**.be



Co-financiering  
Europese Unie





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

