

Vis: smakelijk van kop tot staart radiopraatje Omroep Gelderland Lunchpauze dd 15/2/21

Niet alleen de rugfilet (loin) van een kabeljauw, zalm, of welke vis dan ook, is lekker. Er zit meer aan een vis; van kop tot staart smakelijk. Zo is er het recept Brandade: een klassieker in de wereldkeuken. Brandade komt oorspronkelijk uit het Middellandse zeegebied en wordt gemaakt van gezouten kabeljauw: stokvis, klipvis (Suriname), moreau (Frans), bacalhau (Portugees), bacalao (Spaans), labberdaan (Brabants ☺). Erg lekker, maar wel meer werk omdat deze vis eerst langdurig ontzout en daarna ontdaan van de graat moet worden. Dit gerecht kan ook met verse vis gemaakt worden en van andere vis dan de kabeljauw-familie (schelvis, wijting, koolvis e.a.) zoals zalm, makreel of baarzen.

Ik maak een eigen versie van brandade; van verse restvis zoals wangen, buiken en staartstukken en noem dat Pateeke. Een schoon Vlaams woord voor gebakje ☺. In Frankrijk wordt brandade gemaakt met melk of room. Ik gebruik geen lactose in mijn pateekes. En ook de traditionele aardappel kan vervangen worden door bv parelgort, linzen, erwtenpuree of gewoon met een (groenten)kliekje van gisteren. Pateeke kan in de oven worden gebakken zodat er een krokant korstje op komt. En als hoofdgerecht of bijgerecht 'taartje' geserveerd zo superlekker zo'n visgebakje.

Je zou van dit recept een grote hoeveelheid in één keer kunnen maken en dan de porties in vriezen. Zo makkelijk voor die momenten als er snel iets makkelijk en smakelijks op tafel moet komen. Uit de vriezer, hup de oven in, salade en/of groenten erbij maken, hup op tafel.



Ingrediënten:

Het komt niet heel nauw wat de hoeveelheden betreft; alles kan eigenlijk. Hieronder de klassieke verhoudingen:

- ☛ ca. 350 g vis: buik, staart en/of wangen, liefst met huid (dan iets meer nemen). Hoeft niet per se, maar geeft meer smaak.
- ☛ ca 250 g gekookte aardappels. Of linzen, bonen en/of een kliekje stampot of groenten.
- ☛ ca. 1 dl olie, kan meer zijn afhankelijk van de vochtigheid vis, deze dan op het laatst toevoegen voor de smeugheid.
- ☛ ca 125 g ui en/of sjalot, fijn gesneden
- ☛ peper en zout (ik gebruik zeezout en witte peper)
- ☛ paar druppels zuursap en smaakmakers zoals kruiden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 70 °C. Giet wat van de olie in een ovenschaal en leg de vis met de huid naar beneden erin en beweeg de visdelen wat door de olie zodat er wat olie over loopt. Giet de extra olie op: de vis moet helemaal bedekt zijn met een olielimpje

Strooi al wat zout over de vis. Zet de vis in de oven. Hoelang? Dat ligt aan welke vis je gebruikt. De vis moet glazig gaar worden. Dit is als de vis van rauw naar wit kleurt (bij zalm van dieproze naar zachtroze) en het visvlees net goed los laat van de huid als je er aan voelt. Haal het visvlees voorzichtig van de huid. Het weghalen van de graten zal heel makkelijk gaan. Zeef de olie met de huid en druk licht aan; alle visolie is nodig. Doe de visolie in een pan en fruit de ui daarin gaar. Voeg dan de aardappel toe en prak of stamp een puree. Voeg dan de vis toe en maak een vast maar smeugig mengsel door de extra olie te gebruiken. Op smaak brengen met peper, zout en ietsje wijn, azijn, citroensap of ander zuursap en kruiden naar smaak. Ik gebruik vaak groene kruiden zoals (gedroogde) peterselie, kervel en bieslook.

Je kunt dit mengsel nu zo eten of visgebakjes/pateekes maken 😊.

Laat dan het mengsel iets afkoelen en maak porties door een flexivorm of bakring te vullen. Druk goed aan en haal het uit de vorm. Nu kun je kiezen: direct bakken of koelen/vriezen en later bakken als je ze eten wilt. De pateekes kunnen dan direct van uit de vriezer in de oven. Bak in een oven op 180 °C tot het licht bruin kleurt.

Opmaak zoals op de foto

Heerlijk met karnemelkse wortellinten. Snijd wortels in linten, en kook in karnemelk met snufje zout. Op de foto zie je rolletjes van linten van regenboogwortels

Tip : Het Franse brandar betekent roeren. Maar als je aardappelpuree roert krijg je iets dat heel erg op behangplaksel lijkt en echt vre-se-lijk is om te eten. Aardappels moet je stampen en door elkaar scheppen. Als je geen aardappels gebruikt kan er geroerd worden.