



ROG MET COURGETTI, RUCOLAPESTO EN OVENGEGAARDE KERSTOMAATJES

4 pers. • 30 min.

- 600 g rogfilet • 2 courgettes • 1 sjalot
- 400 g kerstomaatjes • handvol rucola
- ½ kl gedroogde oregano • peper en zout
- Voor de rucolapesto** • 100 g rucola • 1 teentje knoflook • 30 g pijnboompitten, geroosterd
- 30 g geraspte parmezaan • olijfolie

1 Verwarm de oven voor op 180°C. Leg de kerstomaatjes in een ovenschaal, sprenkel er olijfolie over. Kruid met oregano, peper en zout. Zet de ovenschaal 15 minuten in de oven tot de kerstomaatjes openbarsten.

2 Doe alle ingrediënten voor de pesto in een blender en mix tot een smeuïge dip.

3 Leg de rogfilets met de grijze kant naar boven op een werkvlak. Kruid met peper en zout. Rol de filets op en steek vast met een houten of metalen prikker. Bak ze goudbruin

in olijfolie en kruid nog bij met peper en zout. Verwijder de prikkertjes.

4 Snij de courgettes tot spaghetti met een spiraalsnijder. Pel en snipper de sjalot. Fruit de sjalot in wat olijfolie, voeg er de courgetti aan toe, roerbak kort en kruid met peper en zout.

5 Verdeel de courgetti over de borden, leg er de kerstomaatjes en roggrolletjes bij, lepel er de rucolapesto over en werk af met een toefje verse rucola.

Kopen

Bij ons in de Noordzee worden de gevlekte rog, de stekelrog en de pijlstaartrog het meest gevangen. In tegenstelling tot de meeste vissen heeft de rog geen graten, maar kraakbeen. Koop rog gefileerd bij de visboer, bak 'm even in de pan of pocheer 'm en je zet in geen tijd een vers visje op tafel.

Bewaren

Rog is een van de paradepaardjes van onze Vlaamse visserij, de kwaliteit is het hele jaar door gegarandeerd. Verse rog is het lekkerst op de dag van aankoop. Leg 'm bij thuiskomst zo snel mogelijk in de koelkast. Geen vis op het menu vandaag, dan bewaar je 'm het beste in de diepvriezer. Ontdooien? Doe dat in de koelkast, nooit op kamertemperatuur.

Klaarmaken

Geloof het of niet, maar je kinderen zullen verzet zijn op rog, net omdat die geen graten heeft. Het visvlees heeft een draderige structuur, die wat uit elkaar valt als je de vis klaarmaakt. Hieraan dankt hij zijn bijnaam 'spaghetti-visje'.



Vlaanderen
verbeelding werkt



STOOFPOTJE VAN ROG MET SPINAZIE EN TOMAAT

4 pers. • 20 min. + 15 min. in de oven

- 600 g rogfilet, in 4 porties • 300 g jonge spinazie, gespoeld • 400 g tomatenblokjes, blik • 1 sjalot • handvol basilicum
- 4 takjes verse rozemarijn • 2 teentjes knoflook • 4 ansjovisfilets • 200 ml witte wijn • olijfolie • peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200°C. Snipper de knoflook en de sjalot. Fruit ze aan in olijfolie en doe er de tomatenblokjes en de witte wijn bij. Laat even koken. Laat de spinazie kort meestoven. Breng op smaak met peper en zout.

2 Kruid de rogfilet aan de kant waar het vel zat, rol op en leg er een ansjovisje omheen. Steek vast met een prikker en stop een takje rozemarijn onder het ansjovisje.

3 Verdeel de groenten over 4 ovenschaaltjes en leg er wat blaadjes basilicum bij. Leg in elk schaalje een rolletje rog. Besprenkel de vis en de groenten met wat extra olijfolie en zet ze 15 minuten in de voorverwarmde oven. Lekker met brood erbij.



ROG MET SALSA VERDE EN GEBAKKEN KRIELTJES

4 pers. • 30 min.

- 4 rogvleugels, 200 g elk • 500 g krieltjes
- 200 g prinsessenboontjes • 2 teentjes knoflook • sap van ½ citroen • 2 el fijngehakte bladpeterselie • 12 blaadjes vers basilicum
- 14 muntblaadjes • 2 el kappertjes, gespoeld
- 3 ansjovisfilets, gehakt • 1 el pittige mosterd
- olijfolie • boter • peper en zout

1 Mix in een blender of keukenrobot de peterselie fijn met het basilicum, de munt, knoflook en de gehakte ansjovis. Doe er de kappertjes, het citroensap, 6 eetlepels olijfolie en de mosterd bij. Kruid met peper en zout en zet koel weg.

2 Boen de krieltjes schoon en kook ze beetgaar in lichtgezouten water. Blancheer de boontjes kort in kokend lichtgezouten water en spoel onder stromend koud water.

3 Dep de rog droog en bak in voldoende boter een 3-tal minuten aan elke kant op hoog vuur. Kruid met peper en zout. Zet het vuur zachter en laat nog 2 minuten verder bakken.

4 Bak in een andere pan ondertussen de krieltjes in wat boter. Verdeel de boontjes en krieltjes over borden. Leg er de rog bij en werk af met de salsa verde. Leg er eventueel nog enkele grotere appelkappertjes bij.