

RECEPT



ROG OP Z'N BEST

Rog is een vis van bij ons: hij wordt gevangen in de Noordzee. Met de toenemende aandacht voor duurzaamheid, kies je best ook voor vis van het seizoen: rog is van juni tot en met maart op z'n best.

Rog is een bron van eiwitten, selenium, vitamine B6 en B12. Hij bevat minder dan 1 g vet per 100 g en behoort daarmee tot de magere vissoorten. Met 80 mg omega 3-vetzuren per 100 g, waarvan 60 mg DHA, is hij toch nog een bron van omega 3-vetzuren. DHA is een cruciaal onderdeel van celmembranen en is het meest prominent aanwezig in de cellen van de hersenen en de retina. Word je van rog eten slimmer? Helaas niet. Voldoende DHA innemen tijdens de zwangerschap en de eerste levensjaren is wel cruciaal voor een optimale ontwikkeling van de hersenen. Op latere leeftijd helpt het om de hersenen goed te laten functioneren.

VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	380 kcal
Eiwitten	41 g
Koolhydraten	10 g
waarvan suikers	4,6 g
Vetten	19 g
waarvan verzadigd vet	4,0 g
Vezels	3,9 g
Natrium	132 mg

Bron: www.nubel.be

ZOMERSE ROG MET VENKEL, KAAS- CRUMBLE EN LIMOEN

BEREIDINGSTIJD ongeveer 40 min.
VOOR 4 personen

INGREDIËNTEN

VOOR DE ROG

- 4 roggeveugels
- 3 eetlepels gehakte dragon
- 4 eetlepels olijfolie
- peper

VOOR DE VENKELSLA

- 2 venkelknollen
- olijfolie

VOOR DE KAASCUMBLE

- 30 g panko
- 30 g Parmezaanse kaas
- zeste van 1 limoen (bio)
- 1 koffielepel venkelzaad
- 4 eetlepels gehakte dille
- olijfolie

VOOR DE AFWERKING

- 100 g waterkers

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Maak de venkel schoon en bewaar wat van het venkelgroen.
- Snijd elke venkel in plakken van 1 cm dik. Borstel ze in met olijfolie en kruid ze met peper.
- Gril de venkelplakken langs beide zijden in een grillpan tot ze mooi kleuren. Schik ze naast elkaar in een ovenschotel.
- Kneus de venkelzaadjes en rasp de schil (enkel het groen) van de limoen.
- Meng de panko, de Parmezaanse kaas, de limoenzeste, het gekneusde venkelzaad en kruid met peper.
- Strooi de crumble over de venkelplakken, besprenkel met olijfolie en gaar nog even verder in de oven. Strooi er op het laatst gehakte dille over.
- Verhit 4 eetlepels olijfolie met 3 eetlepels gehakte dragon in een pan. Bak de rog langs beide kanten goudbruin. Kruid met peper.
- Serveer de rog met de geroosterde venkel en plukjes waterkers. Versier met een takje venkelgroen.

EXTRA TIP

Serveer het gerecht met in de oven gebakken krieltjes.

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be

 **MEER INSPIRATIE**
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN