Hoofdgerechten

Gegrilde hele Branzino

Een hele Europese zeebaars, eenvoudig op smaak gebracht met olijfolie, citroen en kruiden, gegrild op felle hitte tot de huid blaren en verbrijzelt en het zoete vlees binnenin stoomt in zijn eigen sappen – mediterrane keuken op zijn meest eerlijke en dramatische manier.

Tijd 30 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 2 stuks Hele branzino (Europese zeebaars), schoongemaakt en geschubd, ongeveer 500 g per stuk
- ☐ 60 ml Extra vergine olijfolie
- ☐ 2 stuks Citroen, de helft voor sap, de helft in dunne plakjes gesneden
- ☐ 4 stuks knoflookteentjes, licht geplet
- ☐ 4 stuks verse tijmtakjes
- ☐ 2 stuks Verse rozemarijntakjes
- ☐ 6 stuks Verse platte peterselie, hele takjes
- ☐ 8 g Schilferig zeezout
- ☐ 3 g Zwarte peper, vers gemalen

Zo maak je het.

01 Maak met een scherp mes aan elke kant van elke vis drie diagonale sneden door de huid en het vlees – onder een hoek van 45 graden richting de kop, ongeveer 1 cm diep en 4 cm lang, gelijkmatig verdeeld van de schouder tot de staart. Deze scores dienen twee doelen: ze zorgen ervoor dat de warmte gelijkmatiger in de dikste delen van de vis kan doordringen, en ze geven de kruiden en aromaten in de holte een pad naar het vlees. Dep de vis van binnen en van buiten volledig droog met keukenpapier: een droge vis grilt, een natte vis stoomt.

02 Kruid de buikholte van elke vis royaal met zout en gemalen peper. Vul elke holte met geperste knoflook, takjes tijm, een takje rozemarijn, een paar takjes peterselie en 2-3 dunne schijfjes citroen. De kruiden en de citroen zullen de vis tijdens het koken van binnenuit parfumeren. Breng de buitenkant, inclusief de inkepingen, op smaak met zout, peper en een flinke scheut olijfolie. Gebruik je handen om het hele buitenoppervlak te bestrijken, en zorg ervoor dat de olie in elke kerf terechtkomt.

03 Verwarm een houtskoolgrill voor op hoog vuur, of een gasgrill op maximaal (je hebt minimaal 280°C boven het rooster nodig). Maak het rooster goed schoon en olie het – een schoon, heet, geolied rooster is het verschil tussen vis die mooi omhoog komt en vis die scheurt. Leg de vis op het rooster in een hoek van 45 graden ten opzichte van de spijlen. Verplaats de vis gedurende 5-7 minuten niet. Je weet dat hij klaar is om om te draaien als de vis loslaat van het rooster zonder te blijven plakken. Draai één keer om met twee brede spatels en bak de tweede kant 4-5 minuten.

04 Leg de gegrilde vis op een warme schaal en laat 3 minuten rusten voordat u hem serveert. Door deze korte rustperiode kan de restwarmte het midden van de vis bereiken en kunnen de sappen in de buikholte zich opnieuw verdelen. Knijp er royaal verse citroen over – het zuur verheldert de rokerige rijkdom van de gegrilde huid. Presenteer de vis in zijn geheel aan tafel en gebruik een brede spatel en vork om hem aan tafel te fileren: til de bovenste filet langs de ruggengraat op en verwijder vervolgens de ruggengraat zodat de onderste filet zichtbaar wordt.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / grilled-whole-branzino