

Afdeling Algemene Chemie 1985-01-15
RAPPORT 85.10 Pr.nr. 404.0040
Onderwerp: Chemisch onderzoek van lekker-
bekjes.

Bijlage: Koopkracht, januari 1985

Verzendlijst: directeur, directie VKA (Fieberwee), directie Visserijen,
mw Boeyen secretaris UCV, dhr Breedveld secretaris Ned.
Voedingsmiddelentabel, sektorhoofd, afdeling AC (4x),
projectbeheer, projectleider, circulatie, medewerkers.

Projekt: Onderzoek landbouw- en visserijprodukten voor Konsumenten
Kontakt

Onderwerp: Chemisch onderzoek van lekkerbekjes.

Bijlage: Koopkracht, januari 1985

Doel

Het verkrijgen van een indruk van de kwaliteit van lekkerbekjes door chemisch onderzoek.

Samenvatting

Bij 20 viskramen en viswinkels werden door Konsumenten Kontakt monsters lekkerbekjes gekocht die door het RIKILT werden onderzocht op stuks- gewicht, hoeveelheid korst, vetgehalte, vetgehalte in de korst en zetmeelgehalte. Van drie monsters werd tevens het eiwitgehalte bepaald.

Conclusie

Er werden grote verschillen in de afzonderlijke gewichten van de lekkerbekjes geconstateerd.

De hoeveelheid korst per monster liep zeer sterk uiteen (van 6 tot 39%). Het totale vetgehalte varieert per monster sterk (van 7 tot 19%) en ligt hoog t.o.v. het vetgehalte van magere vis (< 1%), die als uitgangsprодукт bij de bereiding van lekkerbekjes gebruikt wordt.

Verantwoordelijk: drs N.G. van der Veen 

Samenstellers/Medewerkers: G. Cazemier, afd. Algemene Chemie, afd.
Koolhydraat/Vetchemie, afd. Microscopie 

Projektleider: dr H. Herstel

Inleiding

Een lekkerbekje is een veel verkocht visprodukt dat bestaat uit gefileerde, door paneer gehaalde, gebakken rondvis (magere zeevis). Om een indruk te krijgen van de kwaliteit van dit produkt kocht Konsumenten Kontakt in mei 1984 bij diverse viskramen en viswinkels 20 monsters lekkerbekjes. Het chemisch gedeelte van dit onderzoek werd uitgevoerd door het RIKILT. Dit onderzoek beperkte zich tot de bepaling van de stuksgewichten, de hoeveelheid korst, het vetgehalte van de korst en het totaal produkt en de hoeveelheid zetmeel.

Verder werd van 3 monsters het eiwitgehalte bepaald.

Monstermateriaal

Ieder monster bestond uit ca. 1 kg lekkerbekjes, die gekoeld op het RIKILT werden ontvangen.

Methoden van onderzoek

Nadat van alle lekkerbekjes de stuksgewichten waren bepaald, werd de helft van ieder monster gebruikt voor de bepaling van de hoeveelheid korst, door deze af te schrapen en te wegen. In de korst werd het vetgehalte bepaald volgens NEN 3444.

De andere helft van het monster werd gemalen en gehomogeniseerd in een laboratoriumcutter (Robot Coupe R 4). Hierin werden bepaald de gehalten aan:

vet, volgens AOAC 18.0022 - 18.0023

zetmeel, volgens Intern Voorschrift D 93.

In 3 monsters werd het eiwitgehalte bepaald, volgens NEN 3442.

Resultaten en discussie

De stuksgewichten van de lekkerbekjes staan vermeld in tabel 1, de resultaten van het chemisch onderzoek in tabel 2.

De gewichten van de diverse lekkerbekjes laten grote verschillen zien, van 56 tot 233 gram. Binnen een monster werden ook grote gewichtsverschillen geconstateerd.

In Nederland bestaat geen kwaliteitsregeling voor gebakken vis en visprodukten. De resultaten van dit onderzoek kunnen dus niet aan een regeling worden getoetst.

De hoeveelheden korst per monster gaven grote verschillen te zien. Bij enkele visbakkers werden de lekkerbekjes niet of nauwelijks gepaneerd. Vijf andere monsters bevatten meer dan 30% paneer. De grote verschillen in de hoeveelheid paneer komen ook tot uitdrukking in de zetmeelgehalten. Hier werden waarden gevonden van 0 tot 9,1%. Drie monsters bevatten meer dan 6% zetmeel (de Warenweteis voor vlees en gehakt). De vetgehalten lopen uiteen van 6,8 tot 18,7%, die van de korst (voor zover aanwezig) van 7,7 tot 45,8%. Vergelijking van deze vetgehalten laat zien dat de paneerlaag van de vis bij het bakken veel olie opneemt. Dit geldt ook voor het ontkorste produkt, d.w.z. de vis. Het vetgehalte hiervan varieert van 3,3 tot 17,5%. Het gemiddeld vetgehalte bedraagt 8,7% en is hoog t.o.v. het vetgehalte van niet verwerkte rondvis (< 1%, voedingsmiddelen tabel). De drie monsters waarin eiwit is bepaald liggen op hetzelfde niveau.

Conclusies

Er werden grote verschillen in de afzonderlijke gewichten van de lekkerbekjes geconstateerd.

De hoeveelheid korst per monster liep zeer sterk uiteen (van 6 tot 39%).

Het totale vetgehalte varieert per monster sterk (van 7 tot 19%) en ligt hoog t.o.v. het vetgehalte van magere vis (< 1%) die als uitgangsprодукt bij de bereiding van lekkerbekjes gebruikt wordt.

Tabel 1

Code KK	RIKILT-nr.	Stuksgewichten lekkerbekjes in grammen											
1	1353	155	157	161	170	173	211						
2	1354	82	86	105	128	130	132	144	171				
3	1355	184	208	220	276								
4	1356	147	149	153	157	164	173						
5	1357	155	182	192	208								
6	1358	56	59	63	67	68	69	77	81	81	84	89	90
7	1359	114	134	153	157	165	189						128
8	1360	146	164	167	168	242							
9	1361	83	99	109	127	146	191						
17	1362	71	73	77	93	135	165	166	170				
18	1363	169	169	172	173	214	221						
19	1364	104	105	113	118	124	132	133					
20	1365	101	134	146	149	192							
21	1366	77	79	96	99	108	114	117					
22	1367	69	93	95	100	114	117	117	122	130	132		
24	1368	114	133	135	144	145	168	197					
25	1369	79	83	83	91	92	97	113	117	117	119		
26	1370	161	171	181	191	233							
27	1371	140	148	148	152	152	166						
28	1372	91	104	108	110	116	118	157					

Tabel 2 Onderzoek lekkerbekjes

RIKILT- nummer	Code KK	% Korst	% Vet	% Vet in korst	% Zetmeel	% Eiwit	% vet in vis
1353	1	33	14,5	33,0	9,1	22,7	5,4
1354	2	21	11,0	21,9	5,5		8,1
1355	3	12	11,1	25,4	2,6		9,2
1356	4	18	12,7	26,8	4,3		9,6
1357	5	31	12,4	31,1	4,4		4,0
1358	6	—	12,7	—	0,5		12,7
1359	7	37	18,1	25,0	4,5	22,0	14,0
1360	8	24	9,0	27,2	2,6		3,3
1361	9	34	14,2	7,7	5,2		17,5
1362	17	8	13,2	45,8	2,2		10,4
1363	18	23	8,2	24,5	5,0		3,3
1364	19	19	10,6	25,6	4,0		7,1
1365	20	6	13,2	29,0	0,9		12,2
1366	21	25	16,5	34,8	7,9		10,4
1367	22	—	8,1	—	afw.		8,1
1368	24	17	12,4	29,8	1,9	21,9	8,8
1369	25	39	18,7	36,9	6,9		7,1
1370	26	10	6,8	15,9	2,5		5,8
1371	27	—	9,8	—	afw.		9,8
1372	28	10	8,5	29,6	1,1		6,2
Gemiddeld		18	12,1	27,6	3,6	22,2	8,7
Standaardafw.		12	3,3	8,3	2,6	0,4	3,7

Lekkerbekjes doorgaans zeer matig

Een lekkerbekje aan de kraam is snel weggehapt. Of meegenomen naar huis, voor bij de broodmaaltijd. Echte viseters zijn de Nederlanders niet, maar een harinkje, een scholletje of een lekkerbekje willen we nog wel eens kopen. Lang niet altijd is een lekkerbekje een plezierige verrassing, zo blijkt uit een onderzoek van Koopkracht. Op 20 verkooppunten, verspreid over het hele land, vroegen we om lekkerbekjes. We kregen 5 verschillende soorten vis, die er doorgaans nog wel acceptabel uitzagen, maar een uit mate teleurstellende kwaliteit bleken te hebben. Het onderzoeksrapport: „in het algemeen zeer matig”. Soms lag dat niet zozeer aan de vis, als wel aan de slechte of oude olie waarin hij was gebakken.

Oorspronkelijk werden lekkerbekjes van wijting gemaakt. Tegenwoordig is het niet zo eenvoudig te omschrijven wat een lekkerbekje nu precies is. „Gepaneerde kabeljauw”, denken de meeste klanten en doorgaans krijg je dat ook als je een lekkerbekje koopt. Maar ook de veel goedkopere wijting wordt nog volop als lekkerbekje verkocht, en zelfs schol. Bij de 20 verkooppunten kregen we merendeels kabeljauw, vier maal wijting, een keer steenbolk, twee maal schelvis en op één adres schol. Kabel-

jauw, wijting, steenbolk (een platte wijting) en schelvis zijn allemaal rondvissen. Een officiële definitie van het produkt lekkerbekje bestaat niet, maar kenners gaan er van uit dat alle soorten gepaneerde rondvis voor lekkerbekjes kunnen doorgaan, ook al is de ene soort goedkoper dan de andere. Door de paneer gehaalde, gefileerde rondvis gebakken in olie: dat hebben we dus onderzocht.

Schol is zeer ongebruikelijk om als lekkerbekje te verkopen. Een panklaar gesneden

schol, ontgaan van ingewanden, kop, staart en vinnen maar mét graat kan niet als lekkerbekje worden geaccepteerd, meldt het onderzoeksrapport. In feite krijg je immers wat anders dan je verwacht. Vis mét graat, in plaats van zonder. Een onaangename, mogelijk pijnlijke verrassing.

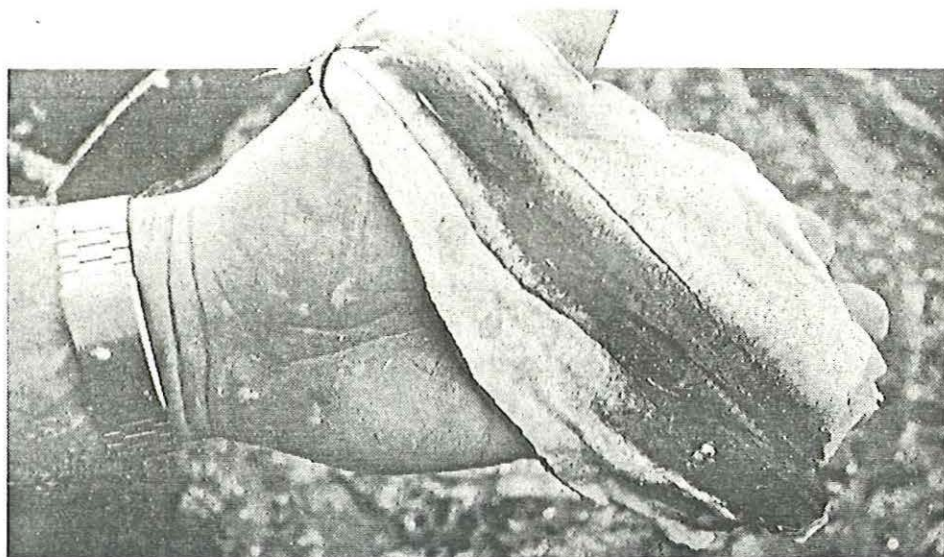
Op twee andere verkoopadressen troffen we net zoiets. Daar kregen we geen lekkerbekjes mee, maar gefrituurde moten kabeljauw. Ook in zo'n moot zit nog een stuk hoofdgraat. Dat hoort niet. De vis moet gefileerd zijn, en beide filets moeten aan de rugzijde met elkaar verbonden blijven. De rugvinnen zijn meestal nog aanwezig. Verder wordt er een onderscheid gemaakt tussen de Engelse en de Nederlandse methode van snijden. In het laatste geval worden de buiklappen van de vis niet weggehaald. Een goed gesneden lekkerbekje blijkt een kunst te zijn, die niet elke visverkoper verstaat, want de onderzoekers troffen veel snijfouten aan. Nu zal dat u als klant waarschijnlijk een zorg zijn, als het lekkerbekje maar lekker smaakt. Helaas werden ook op dit punt maar weinig voldoende uitgereikt.

Slechte olie

„Bakkorst te donker” of „iets kapot gebakken”, „donker, bijna zwart van kleur” zijn enkele van de opmerkingen uit het onderzoeksrapport. Ook bij de geur werd menige opmerking gemaakt. Veel lekkerbekjes roken naar oude olie of zurig. Ze zagen er ook niet allemaal even smakelijk uit. Papperig en klef wordt wel genoemd, maar ook waren er droge, taai exemplaren bij.

De smaak, het allerbelangrijkste, scoorde al even bedroevend. Op een schaal van 1, zéér slecht, tot 9, uitstekend, was het hoogste cijfer dat werd gegeven een 6,2. Deze lekkerbekjes waren voldoende van smaak. Twee andere partijen visjes kregen een 6. Eén daarvan was echter maar matig en iets droog in de mond. Bij de overige 17 onderzochte lekkerbekjes was het matig tot zéér matig wat de klok sloeg. Tien visverkopers kregen een vijf-plus, matig, voor lekkerbekjes die vaak aan de bittere kant smaakten. Een 4½ werd uitgedeeld aan drie adressen, waar de lekkerbekjes naar oude olie smaakten, of muf, bitter dan wel scherp. Twee partijen werden met zéér matig, een 4, voor smaak beoordeeld, de ene, omdat de smaak zurig was en aan slechte olie deed denken, de andere, omdat de lekkerbekjes scherp, zurig en muf smaakten. Het allerslechtste oordeel kreeg een partij lekkerbekjes die rans smaakte. Hier was





Magere vis wordt vette hap

Van oorsprong is rondvis uitgesproken mager. Kabeljauw, schelvis en wijting hebben een vetgehalte dat nog onder de 1 procent blijft. Biefstuk heeft al het driedubbele aan vet en over vet varkensvlees praten we dan al niet eens. Zelfs typisch vette vissen als haring, makreel en paling kunnen het nog goed opnemen tegen allerlei vleessoorten. Hun vetgehalte van 10 tot 20 procent is altijd nog minder dan dat van bijvoorbeeld karbonades of gehakt. Kook je vis, dan blijft het vetgehalte gelijk. Een gebakken kabeljauw heeft 5 procent vet. Haal je de vis door de paneer en bak je hem in olie, zoals bij lekkerbekjes gebeurt, dan stijgt het vetgehalte tot maar liefst 12 procent. Vissticks zijn overigens nog vetter. Het vetgehalte van sticks is gemiddeld 17 procent. Het vetgehalte van een lekkerbekje is afhankelijk van de temperatuur van het vet, waarin hij wordt gefrituurd, de tijd dat de vis wordt gefrituurd, of hij goed uitlekt en hoe dik de paneerlaag is. Het vetgehalte wisselt van 7 tot 18 procent. Met name een dikke paneerkorst neemt veel vet op, maar ook frituurvet dat niet heet genoeg is, beïnvloedt het vetgehalte. Vis heeft een hoge voedingswaarde, te vergelijken met vlees. Hoogwaardig eiwit, mineralen en vitamines. Geen koolhydraten en, zoals we net zagen, een laag vetgehalte. Honderd gram magere vis levert 300 kJ/72kcal. Wilt u echt mager eten, dan kunt u beter geen lekkerbekjes kopen.

Tabel voedingswaarde

	Magere vis gekookt	Magere vis gebakken	Lekkerbekjes	Vissticks	Mager varkensvlees/gemiddeld rundvlees* gebraden
Gemiddelde energie in KJ/Kcal	300/72	525/125	960/230	1050/250	795-900/190-215
Vet%	—	5	12	17	12-15
Eiwit%	18	20	22	16	20
Koolhydraten%	—	—	7	16	—

* Mager varkensvlees: hamlap, schnitzels, fricandeau
Gemiddeld rundvlees: poulet, stoof- en sucadelappen.

duidelijk sprake van bederf, veroorzaakt door verkeerd invriezen en ontdooien. Een afkeurenswaardige 3,9 was het waarde-ringscijfer.

Conclusie van de onderzoeksresultaten naar geur, kleur, smaak en aanvoelen in de mond: over het geheel genomen moet de kwaliteit van de onderzochte lekkerbekjes als zeer matig worden beoordeeld. Bij een drietal partijen lag de kwaliteit zelfs onder de acceptatiegrens. Maar twee adressen verkochten lekkerbekjes die als voldoende konden worden aangemerkt.

De prijzen

Hoeveel weegt een lekkerbekje? Zo'n honderd gram, pakweg, vermoeden we. En hoeveel mag het visje kosten? Om en nabij de anderhalve gulden, dachten we. Niets van dat al. De verschillen in prijs en gewicht zijn enorm. Bof je, dan koop je voor twee gulden een lekkerbekje van meer dan twee ons, heb je pech, dan moet je het met minder dan eenderde daarvan doen. Op veel verkooppunten weegt het ene lekkerbekje twee keer zoveel als het andere voor dezelfde prijs. Dat wordt gegarandeerd ru-zie aan tafel. Maar ook de prijs kan redelijk-kerwijs niet worden verdedigd. Zo kregen we op de markt in Zwolle tien lekkerbekjes voor twee gulden per stuk. De vissen wo-gen tussen de 69 en 132 gram. Bij een vis-winkel in Utrecht kostten de lekkerbekjes f 1,75 per stuk. Gewichten: schommelend tussen de 90 en 150 gram. Ruzie aan tafel er-scheve ogen aan de viskraam als de ene klant een veel grotere lekkerbek krijgt dan de ander valt niet zo simpel te voorkomen. Je kunt vis nu eenmaal niet op maat bestel-len. Wel kun je de prijs zelf samenstellen. Wat is er handiger dan een prijs per kilo? Dan doen die gewichtsverschillen er niet meer toe. In de tabel ziet u dat met name in viswinkels een kiloprijs heel gebruikelijk is. Op de markt is een kiloprijs eerder uit-zondering dan regel. Voor zover de lekker-bekjes per stuk waren geprijsd, hebben we de kiloprijs berekend. Je stuit dan op grote verschillen. Het duurste bleek een vaste viskraam in Utrecht. Die verkoopt lekker-bekjes voor f 20,— per kilo. Op andere adressen heb je voor die prijs fijne vis als

Viswinkels

Soort vis	Gewicht (g) ¹⁾	Prijs p.st./kilo (f) ²⁾	Prijs p. kilo zonder paneer	Smaak ³⁾	Korst %	Vet %	Zetmeel %
Schelvis	187 (161-233)	2,25/12,—	13,35	5,1	10	7	2½
Kabeljauw	184 (155-208)	2,50/13,60	19,70	5,4	31	12½	4½
Wijting	118 (104-133)	1,65/14,—	17,30	5,3	19	10½	4
Kabeljauw	144 (101-192)	2,15/15,—	15,95	5,2	6	13	1
Wijting	122 (82-171)	1,85/15,—	19,—	6,2	21	11	5½
Schelvis	222 (184-276)	3,30/15,—	17,—	4,4	12	11	2½
Kabeljauw	177 (146-242)	2,65/15,—	19,75	5,1	24	9	2½
Kabeljauw	115 (91-157)	1,75/15,20	16,90	5,1	10	8½	1
Kabeljauw	79 (56-128)	1,40/17,50	17,50	4,4	—	12½	½
Kabeljauw	119 (71-170)	2,10/17,50	19,—	5,1	8	13	2
Wijting	99 (79-119)	1,75/17,50	28,70	5,4	39	18½	7
Kabeljauw	152 (114-189)	3,—/19,50	30,95	3,9	37	18	4½

Markt/vaste kraam

Wijting	99 (77-117)	1,25/12,50	16,65	5,1	25	16½	8
Schol	148 (114-197)	2,—/13,50	16,25	5,1	17	12½	2
Kabeljauw	186 (169-221)	2,50/13,50	17,50	4,6	23	8	5
Kabeljauw	157 (147-173)	2,25/14,35	17,50	6,0	18	12½	4½
Kabeljauw	171 (155-211)	2,50/14,60	21,80	4,0	33	14½	9
Kabeljauw ⁴⁾	126 (83-191)	1,90/15,—	22,70	5,4	34	14	5
Kabeljauw + steenbolk ⁴⁾	109 (69-132)	2,—/18,35	18,35	6,0	—	8	—
Kabeljauw	151 (140-166)	3,—/20,—	20,—	4,0	—	10	—

¹⁾ tussen haakjes: minimum en maximum gewicht in één winkel/kraam
²⁾ vetgedrukte prijs: aangegeven prijs bij de lekkerbekjes

³⁾ minder dan 4 = onacceptabel, 4-5 = zeer matig, 5-6 = matig, 6 of hoger = voldoende
⁴⁾ geen „lekkerbekjes“ maar gefrituurde moten

ting. De kiloprijs was door de visverkoper wijselijk achterwege gelaten, maar ook een stuksprijs van f 3,— per lekkerbekje geeft natuurlijk al te denken. Ze kwamen als een van de drie slechtste uit het onderzoek: scherp, muffig en zurig. Droog en taai, bijna zwart van kleur. Een viswinkel in Dordrecht deed het nog slechter; voor f 19,50 kochten we er lekkerbekjes die rans smaakten en vriesbederf vertoonden.

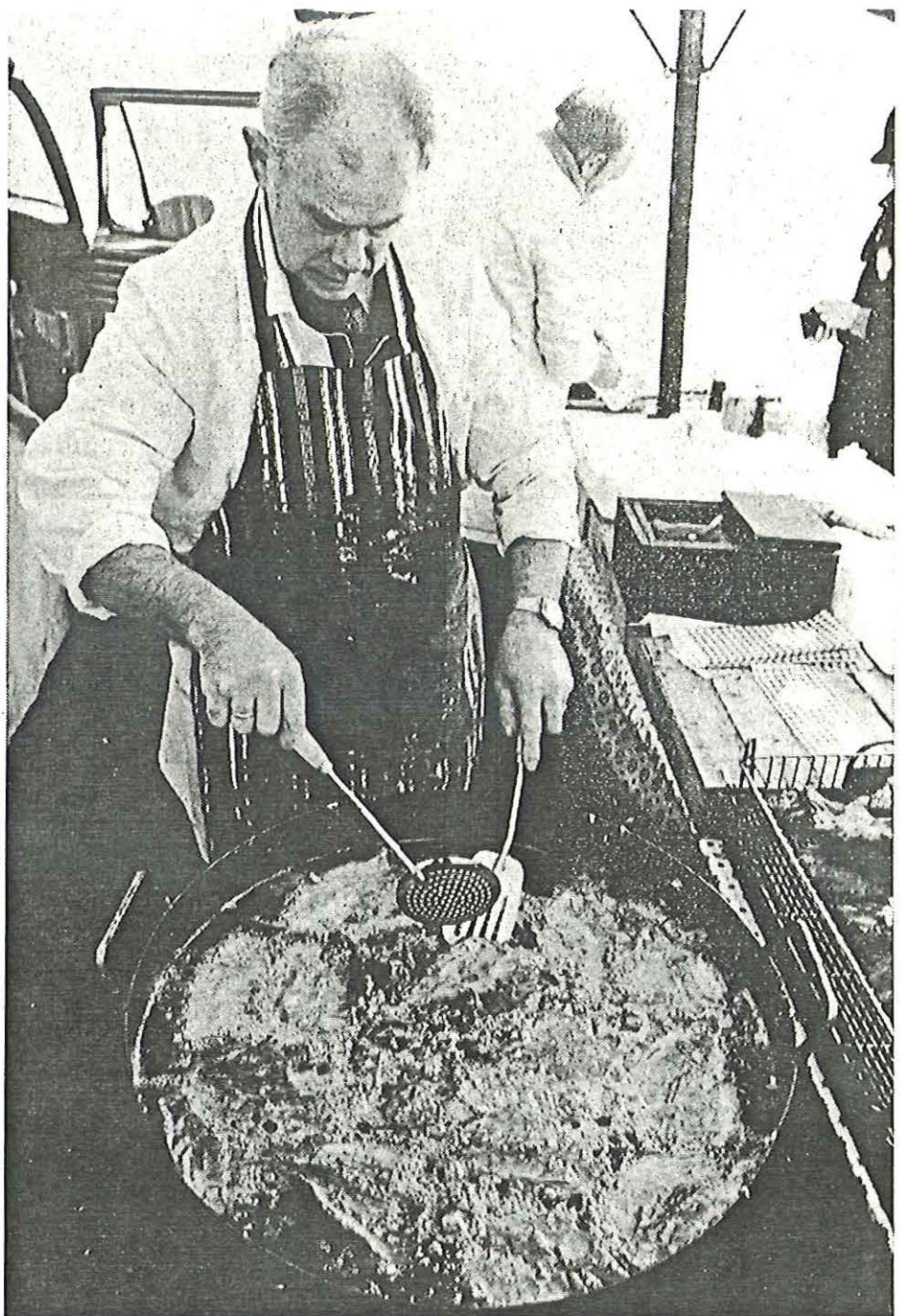
De prijs zegt niets over de kwaliteit. Dat zie je maar weer. De duurste adressen leveren soms de slechtste lekkerbekjes. De beste visjes kwamen uit een Rotterdamse viswinkel. We betaalden er f 15,— per kilo voor. Ook in een viswinkel in Spijkenisse kregen we meer waar voor ons geld dan in Utrecht. De lekkerbekjes wogen maar liefst anderhalf tot twee ons, de kwaliteit was weliswaar niet om over naar huis te schrijven, bijna voldoende voor smaak, een erg dikke korst paneermeel, maar altijd nog beter dan van de vis uit Utrecht.

Vis of paneer?

Over de paneerkorst gesproken: die kan de prijs flink beïnvloeden. Je koopt lekkerbekjes tenslotte niet omdat je graag een flinke portie paneermeel wilt. Het korstgehalte varieerde enorm. Er waren lekkerbekjes bij die nauwelijks door de paneermeel rezen gehaald, andere bestonden voor bijna veertig procent uit paneerkorst. In de tabel ziet u eerst de prijzen van vis en korst. In de kolom ernaast staan de prijzen per kilo zonder paneerlaag. Het beeld verandert dan nogal. Wat je zuiver en alleen voor de vis betaalt, schommelt tussen de f 13,33 en f 30,95 per kilo.

De al eerder genoemde Dordtse viswinkel gaat dan met de twijfelachtige eer strijken de allerduurste lekkerbekjes te verkopen. Lekkerbekjes die tegelijkertijd als een van de twee slechtste uit de test kwamen. De viskraam uit Utrecht komt dan wat vriendelijker over: de lekkerbekjes hebben hoegenaamd geen korst, de prijs voor een kilo kabeljauwfilets blijft daarmee op f 20,— liggen; ruim een tientje goedkoper dus dan de winkel uit Dordt. Het allergeodkoopste blijft de viswinkel uit Zwolle, die lekkerbekjes voor f 12,— per kilo (f 2,25 per stuk) verkoopt.

Toch blijven lekkerbekjes duur. Als je bedenkt dat gefileerde kabeljauw zo'n f 14,— per kilo kost, dan zaten de lekkerbekjes aan de forse kant met f 13,50 tot f 20,—. Lekkerbekjes bestaande uit de veel goedkopere wijting kostten tussen de f 12,50 en f 17,50, terwijl de kiloprijs van gefileerde wijting op f 8,— tot f 10,— ligt. Steenbolk, een zeer onbekende vis, kost per kilo gefileerd f 6,—. Ook die lekkerbekjes waren dus heel stevig aan de prijs. Met de schelvis-lekkerbekjes viel het wel mee. We betaalden f 12,— en f 15,—, terwijl een kilo gefileerde schelvis ongepaneerd en ongebakken ronde de f 12,— kost. Voor het extra werk, de paneer en de olie betaalden we dus gemiddeld een paar gulden per kilo meer. Wat overblijft na deze prijzen-inventarisatie is de conclusie dat aan de prijzen geen touw valt vast te knopen. Enige controle op de redelijkheid van de prijzen is er niet.



Conclusie

Een lekkerbekje kan uit verschillende soorten vis bestaan. Dikwijls is dat de verwachte wijting of kabeljauw, maar ook andere rondvissen of zelfs schol kan onder de paneer schuil gaan. Die paneerlaag is soms wel erg dik, tot 40 procent van de vis toe. Dikke paneer en bakken in slechte frituurvet maakt het lekkerste visje onsmakelijk. Over het algemeen was de kwaliteit van de twintig onderzochte partijen lekkerbekjes zeer matig. Maar 2 van de 20 kregen een voldoende beoordelingscijfer, op alle onderdelen van het smaakonderzoek. De gewichten variëren enorm: van 69 tot 276 gram per lekkerbekje. Dat maakt het controleren van de prijs nauwelijks mogelijk. Lang niet overal, zeker niet op markten, vermeldt de visverkoper de prijs per kilo vis.

Kooptips

Van de vissen die je zo eng aankijken — met bolle, glanzende, heldere ogen — moet je het hebben: die zijn vers. De kieuwen moeten fel gekleurd zijn, het visvlees moet vast zijn en de vis moet een frisse visgeur hebben. Is de vis grijsig van kleur, voelt-ie week aan, ruikt de vis niet fris meer, laat hem dan maar liever liggen. Naar kabeljauw is veel vraag. Dat maakt de prijs hoger dan bijvoorbeeld koolvis. Toch is er weinig verschil in smaak tussen deze twee rondvissen. Ook schelvis smaakt ongeveer hetzelfde en is goedkoper dan kabeljauw. Het overwegen waard. Vissticks zijn duur en vet, lekkerbekjes zijn doorgaans ook duurder dan ongepaneerde, ongefrituurde visfilets. Het is natuurlijk wel meer werk, maar als u geld wilt besparen, kunt u visfilets zelf tot lekkerbekje omtoveren. De hoeveelheid paneermeel heeft u dan ook zelf in de hand.