



Ruud 's Kookboek



Tongrecepten 1

A red rectangular graphic featuring a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black mustache, and is wearing a black jacket with a red scarf. He is giving a thumbs-up and waving with his other hand. To the left of the chef, the text "Ruud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "Tongrecepten 1" is written in a bold, black, italicized font.

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Gebakken sliptong.	5
Gebakken sliptong met tapenade.....	6
Gebakken tongfilets met lente-uitjes.....	7
In roomboter gebakken sliptong met vers fruit.	8
Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.	9
Sliptong uit Oostende.	10
Soles glacée - geglaceerde zeetong.	11
Tong à la Walewska.	12
Tong en croûte met pesto.	13
Tongfilets.	14
Tongreepjes in bierbeslag.....	15
Tongrolletjes met gekonfijte witlof, appelreepjes en Duvelsaus.....	16
Zeetong à la meunière'.	17

Gebruikte afkortingen.



v1.2

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot



v1.2

Afkorting	Betekenis
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

Gebakken slibtong.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: SchmidtZeevis.nl

Ingrediënten

40 g bloem
80 g margarine
2 mp peper
1400 g tong, slip-
2 mp zout

Bereidingstijd: 10-15
min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de slibtongetjes goed af onder koud water

Droog ze af met een theedoek of keukenpapier. Breng de slibtongetjes op smaak met wat zout en peper.

Wentel de slibtong door de bloem.

Bak de slibtong om en om in ongeveer 3 min. mooi goudbruin in ruim boter op een middelhoog vuur.

Leg de slibtong hierna in een vuurvaste schaal ongeveer 2 min. onder een $\frac{3}{4}$ hete grill.

Tip:

Een mooi gerecht voor de zondagse brunch met een witte boterham.

Gebakken sliptong met tapenade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Visgilde

Ingrediënten

4 ansjovisfilets
1 pt augurken, zure (à 340 g)
4 el bieslook, fijngehakte
4 el bloem
25 g boter
2 el kappertjes
- peper
8 sliptongetjes, kleine, ontvelde
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat het potje augurken uitlekken in een vergiet.
Hak de augurken fijn.
Hak de ansjovisfilets fijn.
Hak de kappertjes fijn.
Meng de augurken, ansjovis, kappertjes en bieslook goed door elkaar.
Voeg peper naar smaak toe.
Spoel de sliptongetjes af onder de koude kraan.
Dep de sliptongetjes droog.
Bestrooi de sliptongen vlak voordat u ze bakt met een snuffje zout en de bloem.
Verhit de slaolie met de boter in 2 ruime koekenpannen met antiaanbaklaag.
Bak de sliptongetjes in 2-3 min. aan elke kant gaar.
Geef de tapenade er apart bij.

Tip:

Lekker met een kant-en-klare aardappelsalade.

Wijntip:

Alsace Pinot Blanc, frisse, soepele witte wijn.

Gebakken tongfilets met lente-uitjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-André

Ingrediënten

3 el bloem
125 g boter
15 cl melk
- peper, versgemalen
4 tongfilets
2 bs uitjes, lente-, in ringetjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de visfilets af onder stromend water en maak ze droog met keukenpapier.

Bestrooi de filets met wat zout en laat ze 2-3 min. liggen.

Haal de visfilets door de melk en daarna door de bloem.

Verhit 100 g boter en bak de tongfilets aan beide kanten goudbruin.

Neem ze uit de pan, laat ze uitlekken op wat keukenpapier en leg ze op voorverwarmde borden.

Voeg de rest van de boter toe aan de pan en fruit de lente uitjes 2-3 min.

Schep ze over de visfilets en breng het geheel op smaak met wat versgemalen peper.

Tip:

Serveer de tongfilets met een partje citroen, wat tartaarsaus en aardappelpuree.

In roomboter gebakken sliptong met vers fruit.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g bloem
80 g margarine
2 mp peper
1400 g tong, slip-
2 mp zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardbeien in partjes.
Schil de appels.
Laat de ananasstukjes uitlekken.
Verwijder het klokhuis uit de appels.
Snijd de appels in partjes.
Ontkroon de aardbeien.
Pel de banaan.
Snijd de banaan in partjes.
Bestrooi de tongetjes met peper en zout.
Haal de tongetjes door de bloem.
Klop het overtollig bloem van de tongetjes.
Rooster de amandelen lichtbruin in een hete droge koekenpan.
Haal de amandelen uit de koekenpan.
Smelt de boter in de koekenpan.
Bak de tongetjes, als boter lichtbruin is, aan beide zijden in ± 8 min. gaar.
Leg de tongetjes op een schaal en hou ze warm.
Bak de appel en ananas even in de achtergebleven boter.
Voeg de banaan en aardbeien toe.
Laat de banaan en de aardbeien even mee warmen.
Blus het fruit af met citroensap.
Bestrooi het fruit met de amandelen.
Verdeel het fruit over de tong verdelen..

Tip:

Vervang de ananas eens door 2 sinaasappels.

Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MCT Kookboek

Ingrediënten

3 el olie, zonnebloem-
1 prei, in smalle ringen
3 el saus, soja- (= ketjap)
2 el sesamzaad
1 sinaasappel
1 tl suiker, basterd-,
bruine
- tabasco
2 tongfilets
- zout

Bereiding.

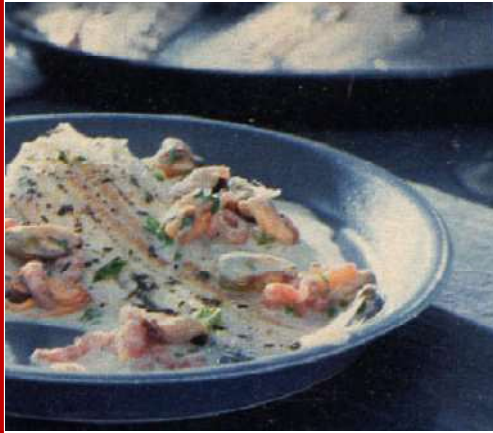
Schil de sinaasappel met een fruitmesje tot op het vruchtvlees.
Snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap dat hierbij vrijkomt op.
Spoel de tongfilets af onder de koude kraan en dep ze droog.
Snijd elke tongfilet in de lengte in 5 smalle repen.
Bestrooi ze met een beetje zout.
Verhit de olie in een wok of een diepe braadpan.
Bak hierin de preiringen en de repen tong al omscheppend gaar.
Roer de stukjes sinaasappel, het opgevangen sinaasappelsap een paar druppels tabasco, de sojasaus en de bruine basterdsuiker erdoor.
Laat het geheel in ca. 1 min. heet worden.
Bestrooi het met sesamzaad.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sliptong uit Oostende.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

25 g boter, koude
100 g garnalen,
Hollandsche
2 laurierblaadjes
75 g mosselen, gekookte
- peper
2 tk peterselie,
fijngeknipt
100 ml room, koks-
8 sliptongetjes
½ tl tijm
150 ml visfond
100 ml wijn, witte,
droge
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Leg de sliptongetjes naast elkaar in een ingevette ovenschaal en bestrooi ze met zout en peper.
Schenk de vis-fond en wijn erover.
Voeg de tijm en laurier toe.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Laat de vis 15 min. in de oven gaar worden.
Schenk het viskookvocht uit de schaal in een steelpan.
Verwijder de laurier.
Houd de vis onder folie warm.
Laat het kookvocht met de koksroom op een hoog vuur 1 min. inkoken.
Roer de mosselen, garnalen, boter en peterselie door de saus.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Serveer de vis en de saus apart.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Soles glacée - geglaceerde zeetong.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta-Dick, Hans Smit

Ingrediënten

30 g bloem
40 g boter
1 citroen
1 ei
5 bld gelatine
4 olijven, zwarte
- peper, versgemalen
2 el slagroom
4 tongfilets.
2½ dl visfumet
¼ l wijn, witte
1 sjalotje
- zout

Bereiding.

Verwarm de visfumet.
Week 4 blaadjes gelatine in wat water en los ze op in de visfumet.
Laat deze afkoelen.
Maak van 30 g boter en bloem een witte roux, door de boter te smelten en de bloem ineens toe te voegen.
Roer dit goed door met een garde.
Laat het vervolgens even koken en afkoelen.
Sla de visfilets met de platte kant van een mes een beetje plat.
Vouw ze dubbel, met de velkant naar buiten.
Hak het sjalotje fijn.
Beboter een ovenschaal.
Bestrooi die met zout en peper en schep het sjalotje erin.
Leg er dan de filets in.
Voeg er 2 el slagroom en de wijn aan toe.
Breng aan de kook en zet het dan 7 min. in een oven van 200°C.
Haal de filets uit het vocht en laat ze afkoelen.
Giet het vocht bij de roux en maak een gladde saus.
Laat deze 15 min. koken op een zacht vuur.
Week het overgebleven blaadje gelatine in wat water en voeg deze van het vuur af toe.
Meng een eierdooier met 1 el slagroom en voeg deze ook van het vuur af bij de saus.
Breng deze op smaak met zout en peper.
Giet de saus door een zeef.
Laat die afkoelen tot de gewenste dikte.
Bestrijk de filets ermee en zet in de koelkast om de saus te laten opstijven.
Snijd de olijven in plakjes.
Versier de filets met de plakjes olijf.
Giet er dan voorzichtig de gelatine over en zet ze weer in de koelkast.
Laat de overgebleven gelatine stijf worden en hak deze.
Snijd de citroen in schijfjes.
Leg de filets op een serveerschaal.
Leg er de gehakte gelei bij en een partje citroen.

Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
Oventijd: - min.	Vet: - g
Wachttijd: - min.	w/v onverzadigd: - g
Calcium: - mg	w/v verzadigd: - g
Energie kJ: -	Vezels: - g
Energie kcal: -	Groente: - g
Eiwit: - g	Zout: - g
Koolhydraten: - g	
w/v suikers: - g	

Tong à la Walewska.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: WorldCook.net

Ingrediënten

1 el bloem
1 el boter
1 dl bouillon, vis-
75 g champignons, in plakjes
1 el citroensap
75 g garnalen
1 dl room
700 g tongfilets
½ gls wijn, witte

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarmde oven voor op 180°C.

Leg de visfilets in een beboterde ovenschaal en besprenkel ze met citroensap en peper en zout naar smaak.

Giet de wijn en de bouillon erover en bak de vis 20-30 min. in de oven.

Neem de vis eruit en houd deze warm.

Zeef het vocht.

Smelt de boter met de bloem en roer de visbouillon erdoor; laat het 2 min. al roerend koken en roer dan de room erdoor.

Roerbak intussen de champignons tot ze geslonken zijn.

Giet de saus over de vis en verdeel de champignons en de garnalen erover.

Tong en croûte met pesto.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slow:
Bron: ILoveFoodWine.nl

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
1 ei, losgeklopt
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tl pesto, groene
8 pl roomboter-
bladerdeeg, diepvries-,
ontdooit
50 g rucola
1 sjalotje, in reepjes
4 tomaatjes, zongedroogde, in stukjes
4 tong-filets à 100 g (of andere witvis)
- zout

Bereidingstijd: 35-40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg 4 plakjes deeg op het werkvlak.
Rol de vis op of vouw dubbel en leg ze op het deeg (zorg dat de rand van 1-2 cm vrij blijft).
Verdeel de pesto over de vis.
Dek de vis af met een 2e plakje deeg.
Druk de rand goed dicht (gebruik eventueel een vork).
Bestrijk de pakketjes met het losgeklopte ei.
Maak aan de bovenzijde enkele insneden.
Leg de vispakkertjes op de bakplaat.
Bak ze in ca. 20 min. gaar en goudbruin in de oven.
Meng intussen de rucola met de tomaatjes en sjalot.
Klop een dressing van de olie, azijn, zout en peper.
Schep de dressing door de salade en verdeel dit over 4 borden.
Leg het vispakketje erop.

Tongfilets.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

150 g champignons, in plakjes gesneden
1 tn knoflook, fijngehakke
- olijfolie
- peper
1 el peterselie, fijngesnipperde
2 tomaten, ontvelde en in dikke plakjes gesneden
4 tongfilets
1 ui, fijngesnipperde
8 el wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Was de tongfilets.
Droog de tongfilets af met keukenpapier.
Leg elke tongfilet op een met olie bestreken vel aluminiumfolie.
Bestrooi de tongfilets met zout en peper.
Verdeel de plakjes tomaat en champignon over de tongfilets.
Schep de ui, knoflook en peterselie over de tomaat en champignons.
Vouw de randen van de folie enige malen om.
Breng de randen van de folie omhoog.
Schenk in elk pakketje wat witte wijn.
Vouw de pakketjes goed dicht.
Leg de vispakketjes op het hete rooster van de barbecue.
Laat de vispakketjes minstens 30 minuten liggen.
Draai de vispakketjes na een kwartier om.
Serveer de pakjes op voorverwarmde borden.

Maak de pakjes aan tafel pas open!!!

Bereidingstijd: 35-40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Tongreepjes in bierbeslag.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Bierrecepten

Ingrediënten

- sla

T.b.v. het beslag:

1 fl Belle-Vue kriek
250 g bloem
1 eidooier
- olie, olijf-
200 g tongfilet, in reepjes

T.b.v. de dressing:

50 cl azijn, frambozen-
1 fl Belle-Vue kriek
1 tl mosterd
1½ dl olie, olijf-
- peper
1 dl water, suiker-
- zout

Bereiding.

Maak 1 dl suikerwater: Breng ½ dl water en 50 g suiker aan de kook en laat het indikken. Breng het bier aan de kook en laat dit inkoken tot ½ dl en laat dit afkoelen. Roer de azijn met de mosterd glad en voeg de olie geleidelijk toe. Voeg het ingekookte bier en het suikerwater toe. Meng het geheel goed en breng het op smaak brengen met versgemalen peper en zout. Maak het bierbeslag door de gezeefde bloem te mengen met de andere ingrediënten. Klop het beslag totdat er geen klontjes meer inzitten. Garneer 4 borden met sla, hoog opgewerkt in het midden. Sprengel er iets van de dressing over en 2 el dressing om de sla heen. Haal de tongreepjes door het bierbeslag en frituur ze op een temperatuur van 180°C tot ze goudbruin zijn. Zout de reepjes licht na en dresseer ze tegen de sla aan. Serveer ze direct.
Maak de pakjes aan tafel pas open!!!



Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tongrolletjes met gekonfijte witlof, appelreepjes en Duvelsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Snelk
Bron: Kook 2015-2016

Ingrediënten

1 appel (Granny Smith)
- boter
1 dl bouillon, kippen-
2 dl Duvel
1 el honing
1 limoen, sap van
5 el mascarpone
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el suiker, gries-
8 tongrolletjes
2 el waterkers
8 strnk witlof, kleine
- zout

Bereiding.

Snijd het witlof in julienne.
Snijd ook de appel in fijne reepjes.
Bak het witlof mooi bruin in echte boter in een zeer warme pan.
Voeg de griessuiker en honing toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Haal het witlof van het vuur en zet het apart.
Blus voor de saus de pan van het witlof met Duvel en kippenbouillon.
Begin met 1,5 dl bier en voeg naar smaak iets meer bij (2 dl kan misschien te bitter zijn).
Laat het goed inkoken anders smaakt je de Duvel te veel.
Voeg indien het te bitter is wat honing toe.
Breng de saus op smaak met peper en zout en werk het af met mascarpone en limoensap (knijp hiervoor minstens een halve limoen uit).
Pocheer de tongrolletjes in de kokende kippenbouillon, dat wil zeggen als je de tongrolletjes in de kokende bouillon doet zet je de bouillon onmiddellijk af en laat de tong ca. 10 min. pocheren (tot je de tong gemakkelijk met een vork kan doorprikken).
Verwarm het witlof en meng het met de appelreepjes.
Zet het vuur onmiddellijk af zodat de appeltjes niet meestoven.
Scheep een streep witlof-appelmengsel op de voorverwarmde borden en leg er 2 tongrolletjes op.
Giet de Duvelsaus rond het witloof-appelmengsel.
Garneer het gerecht met de waterkers en zet indien nodig een klein potje met saus op het bord.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zeetong à la meunière'.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vlaamse recepten

Ingrediënten

T.b.v. de zeetongen:

- boter
- 2 citroenen
- peper
- 1 bs peterselie, krul-
- 4 tongen, zee-, ontveld
- zout

T.b.v. de sla:

- 1 sch azijn, natuur-
- 2-3 spr bieslook
- 2 tk dragon
- ½ bs kerveel, fijne
- 1 sch olie, sla-
- peper
- 1 sjalot
- 1 kr sla
- zout

T.b.v. de peterselie-aardappelen:

- 800 g aardappelen, vastkokende, middelgrote
- boter, klontjes
- 1-2 tk peterselie
- zout

Bereiding.

De aardappelen.

Schil de vastkokende aardappelen tot elegante 'kasteelaardappelen' (om ze de vorm van een ton te geven, snijd je eerst een stukje van de beide uiteinden; daarna snijd je rondom plakjes schil weg tot je elegante 'pommes chateau' overhoudt.

Kook de aardappelen gaar op een matig vuur in water met een snuifje zout (hou ze in de gaten).

De sla.

Verwijder de buitenste bladeren van de kropsla (die hoef je niet te gebruiken).

Vul de gootsteen met water en pluk de rest van de slablaadjes los.

Spoel ze af met koud water.

Vooral het knapperige hart van de sla is erg lekker.

Laat de sla goed uitlekken of zwier ze droog.

Pel de sjalot en snijd ze overlangs in twee.

Snipper ze in flinterdunne halve ringen.

Spoel de verse kruiden.

Snipper de bieslook zeer fijn.

Pluk de blaadjes van de dragon en snijd ze in fijne snippers.

Doe hetzelfde met de kervel en zet het groen even opzij.

Spoel het bosje krulpeterselie en pluk de steeltjes weg.

Snijd het groen in zeer fijne snippers en bewaar ze om de saus en de aardappelen af te werken.

Afwerking aardappelen en sla.

Giet het kookvocht van de aardappelen weg.

Voeg een paar klontjes boter toe, gevolgd door een kwart van de fijngesnipperde peterselie.

Roer voorzichtig, tot de aardappelen glans krijgen terwijl de snippers peterselie er aan vastkleven.

Haal ze van het vuur en hou de peterselieaardappelen warm.

Meng de blaadjes kropsla met de snippers sjalot en de fijne kruiden (bieslook, dragon, kervel).

Werk de sla af met slaolie, een scheutje natuurazijn en wat peper en zout.

Schep de sla voorzichtig door elkaar.

De zeetongen.

Verwarm een groot bord om straks de gebakken zeetongen op te bewaren.

Knip zorgvuldig het buitenste randje

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

met 'zijgraten' van elke tong weg (de bredere rand van de vis is bijzonder lekker, want tussen de graten zitten heel wat kleine stukjes smakelijk visvlees).

Verwijder de kuit van de tong.

Spoel de vissen even onder de kraan en dep ze droog met een schone doek/keukenpapier.

Kruid de zeetongen aan beide zijden met wat versgemalen peper en een beetje zout.

Verhit een flinke klont boter in een grote bakpan met antiaanbaklaag, op een zacht tot matig vuur (werk geduldig en bak niet te warm).

Leg de tongen in de hete boter en laat ze 2-3 min. bakken (schud regelmatig even met de pan, zodat de vissen in geen geval aan de bodem kleven).

Draai ze vervolgens voorzichtig om.

Vermijd dat het braadvet verbrandt!

Leg eventueel wat extra koude boter in de pan en zet het vuur zacht.

Na 2 min. is de vis perfect gebakken.

Leg de tongen op het warme bord.

Afwerking.

Zet de pan(nen) met braadvet van de vis op een matig vuur.

Voeg wat verse klontjes boter toe.

Voeg, zodra de boter bruist, een snuifje zout en versgemalen peper toe.

Knijp er ook een gulle scheut citroensap bij.

Voeg royaal veel peterseliesnippers toe, roer en neem de pan weg van het vuur.

Serveer op elk groot bord een versgebakken zeetong met een flinke lepel van de warme botersaus met citroen en peterselie er overheen.

Leg er peterselieaardappelen langs en wat knapperige kropsla met kruiden en vinaigrette. Serveer meteen.

Tips:

Doe de sjalot-snippers in een mengkom en laat ze even marineren in een mengsel van slaolie en wat natuurazijn.

Waarschijnlijk kun je max. 2 tongen in één pan bakken. Werk eventueel met meerdere braadpannen.

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24