

Coeur de Boeuf



Hoofdgerecht

combi

4 personen

Land: Frankrijk

Bereidingstijd: 60 minuten

Seizoen: maart t/m oktober



Ingrediënten

- 8 rijpe coeur de boeuf tomaten, gewassen
- 500 gram half-om-half gehakt
- 1 middelgrote ui, héél fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, héél fijngehakt
- een volle hand fijngehakte bladpeterselie
- peper en zout.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bovenkant van de tomaat er af en bewaar deze. Hol de tomaat uit en laat omgekeerd uitlekken.

2. Meng het gehakt met de ui, knoflook en peterselie en breng royaal op smaak met peper en zout. Vul de tomaten hiermee. De bovenkant weer op de tomaat plaatsen en deze in een ovenschaal naast elkaar zetten. Bak de tomaten voor ongeveer 45 minuten.

Tenslotte

Bovenstaand recept met dit sappige, rimpelvormige 'koeienhart' is dan ook geïnspireerd op een Franse klassieker. De Coeur de Boeuf is een tomaat met niet alleen een bijzonder uiterlijk, maar ook een bijzondere smaak. Bij deze tomaat begint het rijpingsproces van binnen uit naar buiten en is rijp en smaakvol ook al is hij nog wat groen. Coeur de Boeuf tomaten zijn zeer geschikt voor salades, bijvoorbeeld in combinatie met zacht smakende kazen zoals mozzarella. De rode binnen kleur en de groene buitenkant geven nadat de tomaat in schijven is gesneden een decoratief tintje aan jouw salade. Ook heeft deze tomaat een heerlijke smaak voor soep.

Voor **Coeur de boeuf met geitenkaas** voor 1 persoon leg je 1 Coeur de Boeuf tomaat op een snijplank en snij hem verschillende keren van boven naar beneden in, zoals voor schijfjes, maar snij niet tot op het einde (ze mogen niet uiteenvallen) Verwarm de oven op 180 graden. Snij 1/2 geitenkaasje in plakjes, steek ze tussen de tomatenschijfjes. Leg de tomaat in een grote ovenschotel of individueel in een kleine cocotte, bedruip met olijfolie, kruid met peper en zout en bestrooi met 1 el Provençaalse kruiden. Zet 15 minuten in de oven. Serveer warm als voorgerecht of lichte lunch met een salade en brood of neem er twee als hoofdgerecht. Een Italiaanse klassieker is **Coeur de boeuf met risotto** Snijd de kapjes van 8 tomaten, verwijder het vruchtvlees en houd het vruchtvlees en de kapjes apart. Bestrooi de uitgeholde tomaten met zout en peper en zet op de kop op een rooster om uit te lekken. Pureer het vruchtvlees van de tomaten. Pel en snijd 1 teentje knoflook fijn. Hak 2 takjes peterselie en 10 blaadjes basilicum fijn. Rasp 40 gr Pecorino kaas en 40 gr Parmezaanse kaas. Verhit een scheut olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg het tomatenvruchtvlees, de kruiden en de kaas toe en laat circa 15 minuten inkoken. Verwarm de oven voor op 180 °C. Kook 320 gr rissotorijst halfgaar (9 minuten), giet de rijst af en roer de tomatensaus erdoor. Snijd 120 gr mozzarella in plakken. Vul de tomaten voor de helft met het rijstmengsel en leg er een plakje mozzarella op. Verdeel de rest van de rijst over de tomaten. Zet de tomaten tegen elkaar aan in een ovenschaal en druppel er olijfolie overheen. Leg de kapjes van de tomaten op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de gevulde tomaten en de kapjes circa 20 minuten in de oven. Om te serveren leg je de kapjes op de tomaat. Tot slot **Coeur de boeuf met sardientjes**. Snijd 4 tomaten in dunne plakken en leg ze op een grote schaal. Klop in een kom een dressing van 1 uitgeperste teen knoflook, 4 el fijngehakte peterselie, 2 el fijngehakte oregano, 4 el olijfolie, 3 el witte balsamicoazijn en peper en zout naar smaak. Schenk de dressing over de tomaten. Laat de tomaten ca. 1 uur in de koelkast marineren. Dep intussen de sardientjes droog met keukenpapier en bestrooi ze met zout naar smaak. Verhit de 4 el vloeibaar margarine in een grote antikleefpan en bak de sardientjes aan beide kanten bruin, draai het vuur laag en laat ze in 4-8 minuten gaar bakken. Draai ze halverwege. Snijd 1 citroen in partjes. Strooi 1 el fijngehakte tijm over de sardientjes en serveer met de citroen en de gemarineerde tomaten.