

Tong



Hoofdgerecht

vis

4 personen

Land: Frans

Bereidingstijd: 30 min.

Seizoen: Augustus t/m december



Ingrediënten

- 4 middelgrote tongen, MSC gecertificeerd, zonder vel
- 150 gram roomboter in grote stukken gesneden
- 150 gram bloem
- 1 1/2 dl arachideolie
- 4 el platte peterselie, gehakt
- 2 citroenen
- zout en witte peper uit de molen
- 12 mooie vastkokende aardappelen geschild

Bereidingswijze

1. Zet de aardappelen op in een pan met ruim water en wat zout en breng aan de kook. Zodra de aardappelen gaar zijn, haal je ze van het vuur en giet je ze af. Houd ze warm.

2. Neem de tongen en knip de staart eraf, zodat deze later niet verbranden. Knip de zijgraten van de vis af met een keukenschaar. Dep de tongen goed droog met keukenpapier of een schone theedoek. Zeef de bloem door die al schuddend door een zeef te halen. Zo voorkom je eventuele klontjes. Verdeel de bloem over een schaal. Bestrooi de tong aan beide kanten met zout. Maal er daarna witte peper overheen. Wentel de vis aan beide kanten door de bloem. Druk de vis even aan terwijl je hem op de schaal legt, zodat de vis helemaal met bloem is bedekt. Klop de vis daarna voorzichtig uit door er met je hand op de slaan. Zo blijft er een dun, maar egaal laagje bloem op de vis zitten.
3. Verwarm de pan met olie op hoog vuur. De olie is heet genoeg als ie sputtert als je er een druppel water in doet. Bak de vis aan beide kanten goed bruin. Haal de vis daarna uit de pan en leg in een ovenschaal. Wanneer niet alle tongen tegelijk in de pan passen, dan bak je ze na elkaar. Zet de schaal in een oven van 160 graden, 6 tot 8 minuten. Verwijder 90 procent van de olie uit de pan en zet dit apart.
4. Zet ongeveer 3 minuten voordat je de tong uit de oven haalt de koekenpan terug op het vuur (waarin nog een klein beetje olie zit). Doe de stukken boter in de pan en schud met de pan zodat de boter gelijkmatig wordt verhit. Verwarm de boter totdat deze 'noisette' is: dat wil zeggen dat de boter een nootachtige geur afgeeft. Knijp een halve citroen uit boven de pan en doe er de peterselie bij. Schud en roer dit goed tot een gelijke massa. Haal de pan van het vuur. Doe de aardappelen in de pan en haal ze goed door de boter.
5. Haal de vis uit de oven en leg op elk bord een tong. Leg de aardappelen ernaast en giet de saus over de vis. Serveer met een partje citroen en een salade.

Tenslotte

Ah, boter!' De Amerikaanse diplomatenvrouw Julia Child reageert verrukt op haar eerste kennismaking met de Franse cuisine: deze in bakvet drijvende **Tong à la meunière** (van de molenaarsvrouw, ivm de bloem). Tong is een van de delicaatste vissen, en je hoeft er niet veel mee te doen om hem lekker te maken. Gelukkig is deze vis nu ook duurzaam verkrijgbaar! Maak hem zoals Child het in de film "Julia & Julia" proefde. Heerlijk druipend van de boter, peterselie en citroensap. Tenslotte **Tong uit Catalonië**. Dit gerecht is voor 2 personen en heeft een bereidingstijd van 60 minuten. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bestrooi de vis met zout en laat hem 10 minuten staan. Schil 3 grote aardappels en snijd ze met een mes of een keukenapparaat in plakjes van 2 millimeter. Ja, dat is heel dun. Hussel met wat zout. Droog de vis af en leg hem op een grote ovenschaal of plateau, die je hebt ingevet met olijfolie. Schenk er nog eens rijkelijk olie over. Schik de aardappels eromheen en werk daar ook olie door. Snijd van 4 lente-uien de te harde uiteinden weg en leg de resterende 15 centimeter naast de vis. Neem 4 kleine puntpaprika's of puntpepers (die koop je bij een islamitische winkel of een toko) en hebben helemaal geen behandeling nodig, die mogen er zo bij. Zorg dat alles in aanraking is geweest met de olie. Dek af met aluminiumfolie. Bak 30 minuten in de oven, haal de folie weg en bak nog 15 minuten.