

Tongfilets



Hoofdgerecht

vis

2 personen

Land: België

Bereidingstijd: 40 minuten

Seizoen: mei t/m oktober



Ingrediënten

- 2 venkelknollen
- 300 gr zilvervlies rijst (optioneel)
- 4 tongfilets
- groentebouillon van 1 blokje
- 2 steranijs
- dille
- peper en grof zout
- olijfolie

Bereidingswijze

1. Was de venkel en snij in vieren. Plaats in een ovenschaal, voeg er een bodempje groentebouillon aan toe en de steranijs. Dek af met aluminiumfolie en plaats twintig minuten in een oven van 175°C.
2. Kook de rijst gaar in gezouten water. Kruid de tongfilets met peper en grof zout, smeer ze lichtjes in met olijfolie en grill in een hete grillpan. Als de venkel gaar is, kruid dan naar smaak met peper, grof zout en fijn gehakte dille.

Tenslotte

Onze Nederlandse visserij is gespecialiseerd in de vangst op deze platvis. Tong komt vooral in de Noordzee voor. Op dit moment is de tong niet meer overbevist omdat deze zich inmiddels boven het biologisch veilige niveau bevindt, aldus de internationale biologen van The International Council for the Exploration of the Seas in hun advies van 2009. Tong is een 'bodembewoner', net als de meeste andere platvissen. Voor een snelle verse vismaaltijd die een gegarandeerd succes is bij kinderen, is er niets beters dan het volgende heerlijke gerecht. De vis wordt gewoon in een pan gebakken en de saus is in een mum van tijd klaar. Ik serveer de tong meestal met puree, maar met wat grove aardappelpartjes of nieuwe aardappels met boter en een verse groene salade is het ook geweldig. Voor **Tongfilets met kappertjessaus** kook je 1 kilo aardappels met een flinke snuf zout 15 min. of tot de aardappels gaar en mooi zacht zijn. Snijd 400 gr tongfilets in stukken. Breek 1 ei in een bord en klop het los met een vork. Doe 4 el bloem en een flinke snuf zeezout en versgemalen zwarte peper in een ander bord. Haal elk stuk vis door het geklopte ei en dan door de bloem, zorg ervoor dat ze volledig met ei en bloem zijn bedekt. Klop het teveel aan bloem eraf en zet apart. Giet de aardappels af, stamp ze fijn en voeg 1 dl warme melk, 50 gr boter en een flinke snuf zout en peper toe. Dek de pan met puree af met een deksel of aluminiumfolie om hem warm te houden. Smelt 50 gr boter in een grote koekenpan of wok op laag vuur, voeg 1 kilo spinazie, een snuf zout en peper en een flinke snuf nootmuskaat toe. Laat de spinazie in een paar min. slinken terwijl de tong bakt. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg een beetje olijfolie toe. Bak de stukken tong in een paar min. goudbruin. Keer ze en voeg 100 gr boter, 1 bosje gehakte peterselie en 1 handje kappertjes toe. Terwijl de tong bakt, zullen de boter, kappertjes en peterselie vanzelf veranderen in een heerlijke saus. Serveer de tongfilets op een bergje aardappelpuree met de spinazie, wat citroenpartjes om erover uit te knijpen en een lepel van die heerlijke boterige kappertjessaus. Tot slot **Tongfilets met morieljes**. Kook 8 tongfilets zachtjes 5 minuten in 1 pot visfond (180 ml) nadat je er 25 gr boter aan hebt toegevoegd. Kook 200 gr verse morieljes in 50 gr boter en 3 tl citroensap. Houd zowel tongfilets als morieljes warm wanneer ze gaar zijn. Giet de twee soorten kookvocht bij elkaar en laat ze tot tweederde inkoken. Klop er dan, zonder het mengsel weer aan de kook te laten komen, 75 gr boter door. Breng op smaak. Je saus is nu klaar. Schik de filets in een ovenschaal, leg er de morieljes omheen en giet de saus erover. Bestrooi het geheel 2 el broodkruim of panko en verdeel er 75 gr boter over. Laat het gerecht in de oven een bruin korstje krijgen en zet het in de ovenschaal op tafel.