



TENDENS

VIVA BOMMA

Noordzee tongrolletjes met garnalen



Marianne Pauwaert, chef in restaurant Tijdok in Zeebrugge bereidt samen met haar marraine een eindejaarsklassieker uit haar jeugd.

Ingrediënten (voor 4 persoon)

- 8 stuks dubbel gefileerde tong (ongeveer 200 gr per stuk)
- 500 gr ongepelde garnalen
 - waarvan 150 gr gepelde garnalen en 500ml garnaaljus
- 350 ml room
- 2 tomaten
- olijfolie
- look
- 1 stronk stoofprei
- klontje boter
- 1 koffielepel maïszetmeel
- peper en zout
- paneermeel

Pommes Duchesse

- 2kg aardappelen
- 1 eierdooier
- klontje boter
- peper
- zout
- nootmuskaat

Afwerking

- peterseliesnipper

Bereiding

Kook de aardappelen goed gaar en haal door de passe vite. Doorroer met een eierdooier en kruid af met peper en zout. Doe de puree in een spuitzak en spuit 2 aardappeltorentjes per persoon aan de buitenzijde van je ovenschotel.

Pel de garnalen en hou de garnaaldoppen apart voor de bereiding van de garnaaljus. Kook ze kort en giet door een zeef.

Rol de tongfilets met de graatzijde naar buiten van kopzijde tot staartzijde (zo blijven ze mooi in rolletjes). Bak kort in boter met wat peper en zout. (Ze moeten dus niet volledig gaar zijn.) Schik de tongrolletjes in de ovenschotel tussen de pommes duchesses. Verwijder de bakresten van de pan niet en zet aan de kant.

Verwijder het groen van de prei en snij deze zeer fijn. Stoof op een licht vuurtje in dezelfde pan. Voeg de garnaaljus en de room toe. Laat eventjes inkoken. Los een het maïszetmeel op in een kopje koude jus en bindt de saus. Kruid naar smaak met peper en zout en giet over de tongrolletjes.

Verwijder het hartje van de tomaten. Snij ze middendoor en schik bovenop de vis. Doe er wat olijfolie en een beetje geperste look op. Kruid met peper en zout.

Bestrooi de ovenschotel met een beetje paneermeel en bak 17 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C tot de duchesses mooi gekleurd zijn.

Strooi de handgepelde garnalen over de schotel en werk af met wat gemalen peterselie.
