

GEVULDE TONGFILETS GESERVEERD MET EEN GEKOOKTE AARDAPPEL

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 341 kcal/pp



INGREDIENTEN

Voor de tongfilets

- 4 grote aardappelen
- 2-3 tongfilets per persoon
- 3 **tomaten**
- 1 courgette
- 1 sjalot
- ½ rode paprika
- Bieslook en look

Voor de soep

- 2 dl kalfsfond
- 1 pakje basilicum
- 1 dl room
- Peper en zout



VOORBEREIDING

Schil de tomaten, de paprika en de aardappelen. Snij de gepelde en ontpitte tomaten in stukjes alsook de paprika en de courgette in kleine blokjes snijden.



BEREIDING

Snipper de sjalot fijn en laat zweten (het op een laag vuur in margarine of andere vetstof verhitten van fijngesneden groenten). Voeg er een beetje look alsook de in blokjes gesneden paprika, tomaten en courgettes aan toe. Kruiden met peper en zout. Alles goed aanstoven en goed mengen. Leg op iedere tongfilet bovenstaand mengsel (2-3 filets per persoon), en rol ze dicht en laat even rusten. Kook de geschilde aardappelen gedurende 15 minuten in kokend water op smaak gebracht met zout. Snij deze in dunne frieten (optioneel). Bak de gevulde tongfilets gedurende 10 minuten op 180°C.

Voor de soep

Kook de kalfsfond met de basilicum gedurende 10 minuten.

Voeg er de room aan toe en mix alle ingrediënten. Schik de tongrolletjes in een diep bord en overgiet met de soep. Opdienen met de aardappelen.

TIP

Breng de aardappelen op smaak met gesnipperd bieslook.

De tomaat is samen met de aardappelen, bonen, maïs, paprika's, tabak en andere planten afkomstig uit Zuid-Amerika. Ze behoort tot de familie van de nachtschaden, een familie die lang een kwalijke reputatie had. In de groene delen van de plant zit namelijk het giftige alkaloïde, solanine, dat in sommige gevallen zelfs de dood kan veroorzaken. De Europeanen hebben er dan ook lang over gedaan om de tomaat en zijn aanverwanten te erkennen als veilig voedsel. Aanvankelijk verbouwde men de tomaat alleen als sierplant.

HISTORISCH WEETJE

De tomaat kun je niet wegdenken uit onze keuken. Dat was niet altijd zo. Pas op het einde van de zeventiende eeuw publiceerde de Napolitaan Antonio Latini in zijn *Lo scalco alla moderna* ('De moderne huismeester') de eerste tomatenrecepten, waaronder het eerst bekende recept voor tomatensaus. Aanvankelijk lustten maar weinig mensen de 'gouden appels' met hun 'swaeren ende stercken stinckenden seer seltsaemen reuck' (Dodoens, 1554). De rijken kweekten ze in hun luthoven op de eerste plaats 'om heur fraeyicheyts', dus als sierplant. De reputatie van de tomaat als 'liefdesappel' kwam overgewaaid uit Noord-Afrika. In Europa kreeg de tomaat de bijnaam 'Poma de Moros' of 'Morenappel'. De Franse verbasterden dat tot 'pommes d'amour', terwijl de Italianen er 'pomodoro' van maakten, een naam die tot op vandaag is blijven bestaan. De Nederlandse en Engelse benamingen zijn overigens ontleend aan de Azteekse benaming tomatl.

AANKOOP & BEWARING

Let bij de aankoop van tomaten in de eerste plaats op de stevigheid en op het steeltje, dat frisgroen moet zijn. Tomaten kan je beter niet in de koelkast bewaren omdat de vrucht dan haar smaak verliest. De ideale temperatuur voor de bewaring van rijpe tomaten is rond de twaalf graden. Leg ze echter nooit samen met aubergines, courgettes of komkommers. Zijn de tomaten nog groen, dan kan je ze op een warmere plaats verder laten rijpen. Om het rijpingsproces van de tomaten te versnellen, kan je er een rijpe appel tussen leggen.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 19

water 93,9 gr • eiwit 1,0 gr • koolhydraten 2,9 gr • suikers 0,9 gr • vet 0,2 gr

vit A 0,04 mg • vit B1 0,04 gm • vit B2 0,04 mg

vit B6 0,08 mg • vit C 24 mg

calcium 14 mg • kalium 297 mg • natrium 8 mg • fosfor 26 mg

magnesium 10 mg • koper 0,05 mg • zink 0,10 mg

