

VIS VAN DE MAAND OKTOBER

Gebakken tongfilet met Provençaalse jus



Gebakken tongfilet met Provençaalse jus

HOOFDGERECHT • 4 PERSONEN • < 20 MINUTEN

Ingrediënten

- 500 gram tongfilet
- 1 tomaat
- ½ gele paprika
- 2 eetlepels zwarte olijven zonder pit
- 2 theelepels kappertjes
- 3 eetlepels bloem
- 2 theelepels gedroogde oregano
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 teen knoflook, in plakjes
- 75 ml droge witte wijn
- 2 theelepels tijmblaadjes



Bereiding

Snijd de tomaat in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd de tomaat, de paprika, de olijven en de kappertjes in kleine stukjes.

Dep de tongfilet droog met keukenpapier en bestrooi de vis met zout en peper. Meng op een bord de bloem met de oregano. Wentel de tongfilets door de bloem.

Verhit in een vis- of ruime koekenpan de olijfolie. Bak de tongfilets in 2 minuten per kant bruin en gaar. Neem de vis uit de pan en houd warm. Schep de knoflook, groenten, olijven en kappertjes door het bakvet en bak 1 minuut. Blus met de witte wijn, voeg de tijm toe en schraap de aanbaksels los. Verwarm de jus nog 1 minuut. Breng op smaak met zout en peper. Leg de tongfilets op 4 borden en schep er de jus over.

Serveertip

Lekker met gefrituurde aardappelblokjes en knoflooksaus, of met een gepofte tomaat met witte rijst.

Bron: Visrecepten.nl



Kijk voor meer inspiratie op
www.verrasjesmaakmetvis.nl