



Gebakken zeetong met groene groenten

Ingrediënten (4 personen)

- 100 g erwten (vers of diepvries)
- 4 stuks lente-ui
- 100 g jne prinsessenbonen
- 8 g kappertjes
- 15 cl extra vierge olijfolie
- 1 teentje look
- handvol bladpeterselie
- peper
- zeezout
- 1 kg polderaardappelen
- 8 g boter
- 15 cl kalfsjus
- 4 zeetong lets (± 350 g stuk)
- 10 appelkappers
- rode-bietenscheuten



Bereiding

Groenten

Breng een kom gezouten water aan de kook en blancheer de erwten en de prinsessenbonen apart tot ze beetbaar zijn. Laat ze daarna schrikken onder koud water.

Kappertjesolie

Mix de kappertjes samen met de olijfolie, de look en de bladpeterselie tot een gladde massa. Kruid af met peper en zeezout.

Puree

Kook de aardappel gaar in gezouten water en stamp ze tot een grove puree. Voeg tenslotte de boter toe en kruid af met zeezout en peper.

Saus

Breng de kalfsjus aan de kook en laat inkoken tot een glad sausje.

Zeetong

Laat de boter bruin worden in een antikleefpan en bak de tongen gedurende 4 minuten per kant. Kruid elke kant met peper en zeezout.

Afwerking

Plaats een lepel puree op het bord en plaats er de tong lets op. Dresseer de groenten langsheen de vis. Werk af met de kappertjesolie, kalfsjus, enkele appelkappers en de scheuten.