



Kleurrijke ovenschotel met tongfilet en mediterrane groenten



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

200 gram groene boontjes (schoongemaakt)
1 venkel (fijngesneden)
1 rode ui (in halve ringen)
1 handvol olijven
1 bakje kerstomaten (gehalveerd)
1 gele paprika (in reepjes)
1 courgette (in plakjes)
peper en zout
2 eetlepels provençaalse kruiden
1 deciliter olijfolie (+ extra)
12 tongfilets
boter
1 bosje dille
1 eetlepel kappertje

Bereidingswijze

- 1.** Blancheer de boontjes gedurende 2 à 3 minuten in lichtgezouten kokend water.
- 2.** Neem een grote braadslee en vul deze met de venkel, de rode ui, de olijven, de kerstomaten, de gele paprika, de courgette, de boontjes, peper, zout en Provençaalse kruiden.
- 3.** Overgiet met de olijfolie en zet 40 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven.
- 4.** Rol de tongfilets op en zet ze rechtopstaand in een ingevette ovenschotel. Leg op elk tongrolletje een stukje boter. Kruid met peper en zout. Zet 8 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.
- 5.** Haal de braadslee uit de oven, roer eventjes in de groenten en leg de tongrolletjes erop.
- 6.** Werk af met fijngesneden dille en kappertjes.