

Gevulde tong

Benodigdheden voor 6 personen:

- 4 lepels boter
- 2 lepels bloem
- 4,3 dl vis- of groentenbouillon
- 90 gr champignons, in plakjes gesneden
- 180 gram gepelde garnalen
- 120 gram krabvlees
- 4 lepels volle room
- 2 lepels cognac
- 30 gram verse broodkruim
- peper en zout
- 6-12 tongfilets
- 4 lepels gesmolten boter.

Vorbereidingstijd: 30 minuten

Kooktijd: 20-25 minuten

Smakelijk

Luc Termonia
Delta 1263

De oven voorverwarmen op 180°/gasstand 4. De boter verhitten in een pannetje en de bloem er door roeren. Circa 3 minuten op een laag vuur laten koken tot de saus lichtgeel is. De bouillon toevoegen en laten meekoken tot de saus dik wordt.

De room toevoegen en de saus weer aan de kook brengen. Het pannetje van het vuur halen en de cognac, krab, garnalen en broodkruim door de saus roeren. Op smaak brengen met peper en zout.

Het vel van de tongfilets trekken en de gestroopte kant bestrijken met de saus. De filets oprollen en in een beboterde ovenschaal leggen. Op elk rolletje een lepeltje gesmolten boter scheppen en de schaal in de oven zetten. De rolletjes 20-25 minuten stoven tot het visvlees nog net stevig aanvoelt.

Om te garneren kan men gebruik maken van asperges of spinazie en een krulletje citroen