



Tongrecepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Tong met druiven.	3
Zeetong à la meunière met pastinaakfrietjes en witlofsalade.	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Tong met druiven.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

20 g boter
300 g druiven, witte
- peper, versgemalen
4 dl room
- sap, citroen-
1 dl sap, druiven-
2 sjalotten
8 tongfilets
4 dl wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de sjalotjes.
Pel de druiven.
Halveer ze, haal de pitjes eruit.
Vang het sap dat er uitloopt op.
Kruid de tongfilets met versgemalen peper en zout.
Bestrijk een groot aluminiumvel met boter.
Leg de tongfilets naast elkaar in een grote, ondiepe
ovenschaal.
Strooi er de sjalottnippers bij.
Schenk er de wijn bij.
Leg er het aluminiumfolie bovenop met de beboterde
kant op de filets.
Zet de ovenschaal 15 min. in de oven op 200°C.
Hou de visfilets warm onder het aluminiumfolie.
Doe het pocheervocht en de sjalotjes in een pannetje.
Laat het inkoken tot praktisch al de vloeistof
verdampt is.
Schenk er het druivensap en de room bij.
Laat het nog even inkoken.
Breng de saus op smaak met citroensap, versgemalen
peper en wat zout.
Doe er de druiven bij.
Laat het 1 min. goed doorwarmen.
Verdeel de visfilets over voorverwarmde borden.
Lepel er de hete saus bij.
Serveer het gerecht meteen.

Tip:

Lekker met gegratineerde aardappelroosjes.

Zeetong à la meunière met pastinaakfrietjes en witlofsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Herfstvissen

Ingrediënten

1 appel
1 el azijn, appel-
80 g boter
2 el olie, maïs-
1 el olie, noten-
- olie, olijf-
600 g pastinaak
- peper, versgemalen
1 bs peterselie, platte
30 g walnoten
2 strnk witlof
4 zeetongen
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de pastinaak tot frietjes.
Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat.
Sprenkel er lichtjes olijfolie over en kruid ze met peper en zout.
Zet ze 15-25 min. in een voorverwarmde oven van 180°C tot de frietjes goudbruin gebakken zijn.
Rooster de walnoten kort in een pannetje en hak ze fijn.
Snijd voor het slaatje het witlof en de appel (zonder te schillen) in fijne reepjes en plakjes. Maak een vinaigrette van de appelazijn, de notenolie en de maïsolie.
Breng deze verder op smaak met peper en zout. Meng de vinaigrette door de appel-witlofsalade en strooi er de gehakte noten over.
Smelt de boter op een zacht vuurtje, laat het witte bezinksel in de pan en filter de geklaarde boter.
Dep de zeetongen goed droog en bak ze in de helft van de geklaarde boter aan beide kanten goudbruin en kruid ze met peper en zout.
Haal de zeetongen uit de pan.
Doe de rest van de boter in de pan, samen met de gehakte peterselie en laat die nog even kort bakken.
Serveer de zeetong met het slaatjes, de pastinaakfrietjes en lepel de peterselie en gesmolten boter over de zeetong.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

