

TONGFILET IN PAPILOT MET KAPPERTJES

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 600 g aardappelen
- 4 tongfilets
- 16 kerstomaten
- 3 stengels prei
- ½ Gele en ½ rode paprika
- 1 rode ui
- 100 g kappertjes
- Zwarte peper en zout
- Saladekruiden (mengeling kruiden van gedroogde bieslook, knoflook, paprika,...)
- olijfolie
- Droge witte wijn

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Kook de aardappelen in de schil. Neem een stuk aluminiumfolie en smeer lichtjes in met olijfolie. Leg hierop de tongfilet. Leg hierop per filet 4 kerstomaten, wat fijn gesneden ui- en preiringen, kleine blokjes paprika en kappertjes. Kruid af met peper, zout en wat saladekruiden.

Vouw het vel langs 3 zijden dicht. Giet in de open zijde een scheutje witte wijn. Vouw de papillot dicht. Zet 25 minuten in de oven.

Stoof terwijl in wat olijfolie de overige ui en preiringen aan en kruid met peper en zout. Serveer de papillot met de gekookte aardappelen en prei.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

370 kcal – 12 g vetten – 29 g eiwitten – 32 g koolhydraten

Recept opgemaakt door Infraligne Aarschot.

SMAKELIJK!