

Tournedos

met ratatouille, rösti en spinazie

Ingrediënten:

- Tournedos 200gr p.p.
- Paprika
- Courgette
- Venkel en/of aubergine
- Tomatenpuree (klein blikje)
- Aardappel (vastkokend)
- Eiwit
- Peterselie
- Gedroogde tomaat
- Ui
- Spinazie 100gr
- Opbindtouw
- Bieslook
- Tijm,rozemarijn,oregano (gedroogd)

Bereidingswijze:

Ratatouille

1. snijd de paprika, courgette en venkel in hele kleine blokjes (5mm bij 5mm)
2. neem een brede pan en zet deze op het vuur met olijfolie
3. bak het mengsel van paprika,courgette en venkel in de pan
4. voeg tomaten puree toe
5. bak alles onder voortdurend roeren totdat de groenten gaar is
6. breng het op smaak met de oregano,tijm,rozemarijn, zout en peper.

Rösti

1. schil de aardappels en was ze in koud water
2. rasp ze tot klein slierten en doe de aardappelrasp in een bekken (ook wel bekend als: "kom of schaal")
3. klop het eiwit los en doe dit bij de aardappel en meng het door elkaar
4. hak de peterselie en snijd de gedroogde tomaat in kleine blokjes en meng dit ook door de aardappel.
5. neem een bakpan (koud) en bedek de bodem met olijfolie
6. neem een ring (RvS) met een diameter van 5cm en zet deze in de pan
7. doe het aardappelmengsel in de ring en druk het goed aan
8. zet de pan op laag vuur en laat de aardappelrasp rustig bakken
9. draai na een tijdje de rösti om
10. als beide kanten gebakken zijn garen we de rösti verder in de oven

Tournedos

1. neem de tournedos en bind om de ronde kant 2 touwtjes zodat de tournedos een mooie gelijkmatige vorm krijgt.
2. zou en peper de tournedos en bak hem in een pan met wat olijfolie
3. laat de tournedos 15min. Rusten en gaar hem verder in de oven op 180 graden.
4. haal de touwtjes van het vlees af als deze uit de oven komt

Afwerking

1. was/droog de spinazie en bak het in een bakpan
2. als de rösti, ratatouille en het vlees klaar is dresseer alles dan naar wens op een warm tot heet bord
3. zet drie bieslooksprietten tegen het gerecht aan om het gerecht af te maken
4. jus of rode wijn saus passen goed bij dit gerecht maar ook een grove tomatensaus zou hier uitstekend bij passen.