



# 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.