



# Tongrolletjes met amandelcrumble en waterkerscrème

Een licht en verfijnd voorgerecht

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C
2. Hak de sjalot en knoflook fijn. Fruit 2 minuten in de Alpro Lekkere Gezonde Keuken tot de sjalot glazig is. Voeg de babyspinazie toe en stooft tot de spinazie geslonken is. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
3. Rooster de amandelen in een droge pan, laat afkoelen en hak fijn. Rasp de schil van de citroen en pers het sap. Meng de fijngehakte amandelen met de fijngehakte kruiden, de geraspte citroenschil, 2 eetlepels citroensap en 1 eetlepel olie van de zongedroogde tomaten. Kruid met peper en zout.
4. Spreid de zeetongfilets uit op een werkvlak met de mooiste kant naar onderen. Kruid met citroensap, peper en zout. Beleg elke tongfilet met wat gestoofde spinazie en 2 zongedroogde tomaten. Rol de tongfilets op en maak indien nodig vast met een houten cocktailprikker. Schik de tongrolletjes in een ingevette ovenschaal. Giet er de witte wijn of visbouillon bij en strooi er de amandelcrumble over. Dek de ovenschaal af en bak de tongrolletjes 10 à 15 minuten in de oven.
5. Maak intussen de waterkerscrème. Breng de Alpro Cuisine aan de kook en mix er driekwart van de waterkers onder. Kruid met peper en zout. Haal de tongrolletjes na het bakken uit de oven en serveer onmiddellijk met de waterkerscrème.



4 personen



40min



## Ingrediënten

- 25 cl Alpro Cuisine
- 1 theelepel Alpro Lekkere Gezonde Keuken
- 1 sjalot
- 1 teen knoflook
- 100 g verse babyspinazie
- 1 snuifje versgeraspte nootmuskaat
- 30 g amandelen
- 1 citroen
- 2 eetlepels fijngehakte verse kruiden (bijv. peterselie, bieslook)
- 16 zongedroogde tomaten
- 8 zeetongfilets
- 10 cl witte wijn of visbouillon
- 80 g waterkers
- peper en zout

## Bereid met

Cuisine



Lekkere en Gezonde Keuken

