



# ZENATO®

Publication: [anne-wies.nl](http://anne-wies.nl)

Place: Netherlands Web

Date: 11 February 2019

*"Bloemig, fris citrusfruit en niet helemaal strakdroog"*

A-W 8/10

€10,95 o.a. te koop bij [Grandcruwijnen.nl](http://Grandcruwijnen.nl)

## Wijtingfilets met knoflookdressing en gevulde tomaten

Wat je nodig hebt voor 2 personen:

- 2 wijtingfilets
- 1 bol knoflook
- 2 tl verse tijm
- 4-5 el olijfolie
- 1 courgette
- 150 ml melk
- zwarte peper, versgemalen
- 2 tl piment d'Espelette

Voor de gevulde tomaten:

- 2 grote vleestomaten of 4 kleinere
- 75 gr rijst
- 1 tl verse tijm
- rasp van de schil van een halve citroen
- 125 ml groentebouillon
- peper en zout

Wijtingfilets met knoflookdressing, wat je gaat doen:

- Verwarm de oven voor op 220 °C
- Snijd van de bovenkant van de knoflookbol een kapje af. Zet de bol in een klein ovenschaaltje, strooi er 2 tl tijm over en besprenkel met 2-3 el olijfolie
- Rooster de bol in de oven 15-20 minuten tot de teentjes zacht zijn
- Snijd intussen de kapjes van de vleestomaten en hol ze uit
- Snijd het uithoelstuk fijn en meng met de rijst, het citroenrasp en wat vers gemalen peper
- Schep dit in de tomaten en zet ze in een kleine pan
- Schenk eerst de bouillon in de tomaten en daarna de rest erbij op de bodem van de pan en zet het pannetje laag op zodat de tomaten in 20-30 minuten zachtjes gaar koken
- Schaaf met een kaasschaaf lange plakken van de courgette en verdeel ze over een bakplaat

- Neem het pannetje met de knoflook uit de oven en bestrijk de courgette repen met de olie uit dat pannetje
- Laat de knoflook iets afkoelen en schep dan met een klein lepeltje de gare teentjes tussen de velletjes uit en doe ze in een hoge mengbeker
- Schenk de melk erbij en pureer alles met een staafmixer tot een fijne dressing
- Voeg eventueel zout en peper naar smaak toe
- Rooster de courgette in de oven in 10-15 minuten gaar en bruin
- Wrijf intussen de wijting filets in met de piment d'Espelette en bestrijk ze met olijfolie
- Verwarm al roerend de knoflookdressing op een laag pitje
- Rooster de wijting filets in een hete grillpan in 6-8 minuten gaar en mooi bruin. Keer de filets pas als ze vanzelf van de ribbels loslaten
- Schep de courgette plakken op warme borden, leg de wijting filets daar op en de gevulde tomaten ernaast
- Schep wat van de knoflookdressing over de wijting filets en geef de rest er apart bij