

TOVEREN MET TOMAAT

Pascales liefde voor tomaten is welbekend.

Nu ze volop in het seizoen zijn en dus heerlijk sappig en vol smaken, gaan we er nog liever mee aan de slag.

Recepten en styling: Les Filles Rouges • Foto's: Elise Noyez
• Productie: Natalie Peeters

Tomaten-runderhartaar 2 pers. • 30 min.

- 200 g (gerijpte) malse runderfilet • 2 rijpe vlees-tomaten (300 g in totaal)
- 1 teentje knoflook • 1 sjalot
- 50 g rucola, voor de afwerking • 6 basilicumblaadjes
- 1 kl kappertjes • 2 augurkjes
- 1 kl mosterd • 1 el rodewijn-azijn • extra vierge olijfolie
- peper en zout

1 Pel en pers de knoflook. Pel de sjalot en snipper ze heel fijn. Pel en ontpit de tomaten en snij het vruchtvlies in fijne blokjes. Hak de runderfilet heel fijn. Hak de kappertjes en de augurkjes fijn. Hak de basilicumblaadjes fijn.

2 Meng de runderfilet met de tomatenblokjes, de knoflook, de sjalot, de kappertjes, de augurkjes, het basilicum, de mosterd, de rodewijnazijn en 2 eetlepels olijfolie. Kruid de tartaar met voldoende peper en zout.

3 Maak met een serveerring mooie rondjes tartaar op de borden en werk het gerecht af met de rucola en nog wat extra vierge olijfolie.



Carpaccio van coeur de boeuf met gegrilde tonijn 2 pers. • 30 min.

- 300 g verse tonijn
- 1 à 2 coeur de boeuf-tomaten • 10 blaadjes basilicum
- 1 kleine rode ui • 1 bio-citroen • 2 teentjes knoflook
- 1 el balsamicoazijn • snuifje chilivlokken • fleur de sel
- olijfolie

1 Spoel de tomaten en snij ze in dunne plakjes. Leg ze op een bord en besprenkel ze met de balsamicoazijn, wat olijfolie en fleur de sel.

Pel de rode ui en snij hem in heel fijne ringen. Leg ze op de tomaten en zet opzij.

2 Pel en pers de knoflook. Rasp de schil van de citroen tot je 2 koffielepels hebt. Meng 3 eetlepels olijfolie met de knoflook, de geraspte citroenschil, chilivlokken en een snuifje fleur de sel. Wrijf de tonijn in met het mengsel en grill of bak hem op een hete grill kort aan beide kanten.

3 Snij de tonijn in plakjes en leg die op de tomaten. Werk af met het verse basilicum.

OP HET SCHERPST VAN DE SNEDE

Gebruik een licht getand mes om de tomaten in plakjes te snijden, op die manier zul je het kwetsbare velletje niet beschadigen.

GEEN FAN VAN TONIJN?

Kies dan voor een andere vaste vis die je makkelijk kunt grillen, zoals makreel.



Tomatencurry met scampi's
2 pers. • 30 min.

- 8 à 10 grote scampi's, schoongemaakt, maar met staartje
- 500 g mix van grote tomaten
- 200 g kerstomaatjes
- 1 grote zoete ui
- 5 cm gember
- 2 teentjes knoflook
- 1 limoen
- 2 lente-uitjes, voor de afwerking
- 200 ml kokosmelk
- 2 kl rode currypasta
- 2 el sojasaus
- snuifje chilivlokken of chilipoeder
- olijfolie

1 Spoel de grote tomaten en snij ze in 4 parten. Spoel de kerstomaatjes. Pel de ui en snij hem in partjes. Schil de gember en rasp tot je 1 koffielepel hebt. Pel en pers de knoflook.

2 Verhit een scheutje olijfolie en stoof de ui, de knoflook en de gember samen met de curry-

pasta op een zacht vuur. Voeg de tomatenpartjes, de kerstomaten, de kokosmelk en de sojasaus toe en laat onafgedekt 15 minuten zacht pruttelen. Breng op smaak met limoen-sap en eventueel extra sojasaus of chilipoeder.
3 Voeg de scampi's toe aan de curry en laat ze nog enkele minuten mee garen. Maak de lente-uitjes schoon en snij ze in fijne ringen. Werk de curry af met de lente-ui.

MAAK-DE-GROENTELADE-LEEG-CURRY

Lekker met andere restjes groenten zoals:

- broccoli
- bloemkool
- peultjes
- sojascheuten
- oesterzwammen

PASCALE: "GAAR JE TOMAATJES IN DE OVEN? VANG HET VOCHT OP EN GEBRUIK HET IN EEN VINAIGRETTE IN PLAATS VAN AZIJN. LEKKER!"



Salade met krokante tomatenchips

» blz. 26

KRAAKVERS

Dit zijn onze topadresjes voor de lekkerste lokaal gekweekte tomaten:

• Boer Ole van **Ons Logisch Voedsel** heeft een kleine hoeve-winkel, maar biedt ook groente-pakketten en abonnementen aan. **Ons Logisch Voedsel**, Peerdsdonkendreef 33, Booischoot.

• Veerle van **Ferm** kweekt groenten en verkoopt ze op lokale markten en aan restaurants. In de zomer-vakantie kun je op het veld zelf de verse groenten oogsten. **Ferm, Vennestraat 7, Zemst.**

• Bij **De Kollebloem** in Oost-Vlaanderen kun je een biologisch groentepakket bestellen. Ze leveren aan twintig afhaalpunten in de ruime omgeving rond de bioboerderij. **De Kollebloem, Doornstraat 30, Sint-Lievens-Esse.**

• Boer Jon heropende in 2021 Bioboerderij **De Kleinaart** en kweekt behalve appels, pruimen en peren in de zomer ook heerlijke tomaten. **Kleinaart, Kleinaartstraat 32, Ulbeek.**

• In de serres van boer Dries van **Le Monde des Mille Couleurs** voel je je in een andere wereld. Twintig jaar geleden was hij een pionier, nu levert hij aan veel grote restaurants. Je kunt er ook terecht voor particuliere verkoop. **Le Monde des Mille Couleurs, Zwaardstraat 6, Dikkebus.**

Salade met krokante tomatenchips

2 pers. • 25 min. + 1.30 uur in de oven

- 2 à 3 romatomen • 80 g jonge bladsla • 1 sjalot • ½ komkommer
- 200 g prinsessenbonen
- 60 g geraspte parmezaan
- 1 kl grove mosterd • 1 kl honing
- 2 el appelazijn • 1 kl Italiaanse kruiden • olijfolie • peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 135°C. Spoel de tomaten en snij ze in plakken van ongeveer 3 mm dik. Leg ze op een rooster boven een bakplaat. Breng ze op smaak met olijfolie, peper, zout, de Italiaanse kruiden en de geraspte parmezaan. Zet ze 1.30 uur in de oven.

2 Pel de sjalot en snij ze in heel fijne ringen. Meng de appelazijn, de mosterd, de honing en 2 eetlepels olijfolie onder de sjalot. Kruid de dressing met peper en zout en laat hem even staan.

3 Kook of stoom de bonen beetgaar, spoel ze onder koud stromend water en laat ze afkoelen. Spoel de komkommer en snij hem in fijne blokjes. Spoel en droog de bladsla.

4 Maak een salade van de bladsla, de bonen en de komkommer. Werk ze af met de sjalotdressing en de tomatenchips.

LEKKER VEELZIJDIG

Deze tomatenchips zijn ook lekker als gezonde snack bij de apero of op homemade notenbrood voor een gezonde sandwich. Je kunt ze een paar dagen bewaren in een goed afgesloten plastic bakje op een donkere plaats.

VOOR ELK GERECHT DE JUISTE TOMAAT

• VLEESTOMATEN

Vleestomaten zijn dankzij hun stevige structuur perfect om te vullen of te gratineren. Lekker in warme bereidingen of op de BBQ.

• TROSTOMATEN

lets kleiner dan vleestomaten, maar zonder twijfel een van de lekkerste soorten van eigen bodem: klassieke, budgetvriendelijke trostomaten. Lekker in een klassieke tomatensaus, bij een burger of boterham en natuurlijk in een salade.

• PRUIMTOMATEN

Deze smaaktoppers uit de Italiaanse keuken worden ook weleens roma-tomaten genoemd. Je herkent ze meteen aan hun langwerpige vorm. Ze hebben vast vruchtvlees en zijn vol en een tikkeltje zoet van smaak. Perfect voor pasta- en rijstsalades, maar ook om te stoven tot een dikke, aromatische saus.

• KERSTOMATEN

Kers- of cherrytomaatjes zijn de meest geliefde gezonde snoepjes, net omdat ze zo lekker zoet zijn. Hap ze lekker weg terwijl je aan het koken bent of als vieruurtje, verwerk ze in een salade, maak er een salsa van of combineer ze met grotere tomaten voor een extra smaakvolle tomatensaus.

• COEUR DE BOEUF-TOMATEN

Deze grote, geribde vleestomaat heeft een friszoete smaak. Omdat deze tomaten van binnenuit rijpen, kunnen rijpe exemplaren vaak nog (half)groen zijn. De tomaat is zo stevig dat je er flinterdunne plakjes van kunt snijden. De zoetige smaak matcht mooi met zachte kazen.

Gekonfijte kerstomaten met kipballetjes en muntpestou

2 pers. • 20 min. + 25 min. in de oven

- 300 g kipgehakt • 500 g kers-tomaten in diverse kleuren, aan takjes • 1 rode ui • 2 takjes tijm • 2 el amandelschilfers
- 1 el balsamicoazijn • olijfolie
- peper en zout

Voor de pistou • handvol verse munt • 2 teentjes knoflook • 1 biocitroen • 40 ml olijfolie • peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 185°C. Spoel de kerstomaten en leg ze in een ovenschaal. Pel de rode ui en snij hem in grove repen. Voeg die toe aan de tomaatjes.

2 Kruid het gehakt met peper en zout en kneed het goed. Vorm met vochtige handen hapklare balletjes van het mengsel. Leg ze bij de kerstomaatjes. Besprenkel alles met de balsamicoazijn en wat olijfolie. Doe er de takjes tijm, peper en zout bij. Gaar alles 20 à 25 minuten in de oven.

3 Maak de pistou. Pel en pers de knoflook. Rasp de schil van de citroen tot je 1 koffielepel hebt. Hak de muntblaadjes fijn. Meng de munt met de knoflook, de geraspte citroenschil en de olijfolie. Kruid de pistou met peper en zout.

4 Rooster de amandelschilfers in een pan zonder vetstof.

5 Werk de tomaatjes en de gehaktballetjes af met de amandelschilfers en de muntpestou.

KEN JE PISTOU?

Pistou is de Provençaalse variant van pesto en bevat meestal geen noten of pitten. Je kunt het ook maken met basilicum of een mix van basilicum en rucola.

PASCALE: "TOMATEN ZIJN MIJN ZWAKTE, NET DOORDAT ZE ZÓ VEELZIJDIG ZIJN! IK EET ZE ALLEEN RAUW ALS ZE PERFECT RIJP ZIJN; ANDERS ZAL IK ZE ALTIJD GAREN"

