



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 125 gram rijst
- 4 grote of 8 kleine tong of scholfilets
- peper en zout
- 150 gram garnalen
- 30 gram boter
- 1 eetlepel melk

Voor de garnering

- Stukje komkommer
- paprikapoeder

Voor de Roomsaus

- 30 gram boter
 - 30 gram bloem
 - 3 dl melk
 - peper en zout
 - 2 eetlepels room
- een paar gehakte garnalen

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing. Leg de filets plat neer en bestrooi ze met peper en zout. Verdeel de garnalen over de filets en rol deze op. (bewaar een paar garnalen voor de saus) Leg ze in de ovenschotel met boter en de melk. Laat de vis in de oven gaar worden op 190 graden in ongeveer 20 minuten. Kook ondertussen een geschild stukje komkommer 10 minuten in water met zout. Laat voor de saus de boter in de pan smelten, roer de bloem erdoor, laat dit even doorkoken en voeg beetje bij beetje onder voortdurend roeren de melk toe. Breng het geheel weer aan de kook en laat het koken tot het dik is. Voeg peper en zout naar smaak toe en roer de gehakte garnalen en de room erdoor. Nu niet meer koken.

Serveren

Leg de tongfilets op de rijst, strooi er wat paprikapoeder over en leg de stukjes komkommer erop. Geef de saus er apart bij. Serveer direkt.