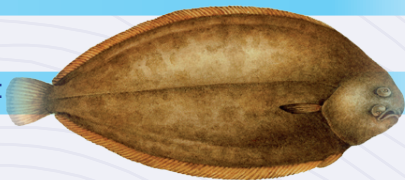


Naam:

Tong

Wetenschappelijke naam:

Solea solea



Lengte:

Meestal 15-45 cm, maximaal 70 cm.

Kenmerken:

Langwerpige ovale platte vis, zwarte ovale vlek op uiteinde van borstvin.

Kleur

Rugzijde bruin tot donkerbruin met onregelmatig gevormde vlekjes en stippen, buikzijde crème wit.

Voedsel:

Tong voedt zich voornamelijk met wormen, schelpdieren en kreeftachtigen.

Leefgebied:

Tong leeft op zanderige of modderige bodems tot 300 meter diepte.

Verspreiding:

Oostelijke Atlantische Oceaan, van Zuid-Noorwegen tot Senegal, veel voorkomend in de Noordzee.

Populatie:

De populatie van tong bevindt zich binnen veilige biologische grenzen en is de laatste jaren aan het groeien.

WIST U DAT JONGE TONG NIET PLAT WORDT GEBOREN? TONG IS ALS KLEIN VISJE NOG ROND. TIJDENS HET GROEIEN VERSCHUIVEN ZIJN OGEN EN WORDT HET LICHAAM PLATTER, TOTDAT HIJ ER UITZIET ALS EEN ECHTE PLATVIS.

Gegrilde tong met yoghurt-saffraansaus

Hoofdgerecht – 4 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

Voedingswaarde per portie: 1660 kJ / 395 kCal

Ingrediënten

4 tongen of 8 sliptongen

4 eetlepels olijfolie

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, gehakt

1 enveloppe saffraan

100 ml medium dry sherry

250 ml visfond of visbouillon

½ eetlepel bloem

250 ml volle yoghurt

zwarte peper, versgemalen

1 eetlepel geraspte sinaasappelschil

2 theelepels gemalen komijn (djinten)

Productschap

VIS



natuurlijk verantwoord

www.visrecepten.nl



Verhit 2 eetlepels olie in een sauspan en fruit de ui en knoflook heel zachtjes glazig. Roer de saffraan erdoor. Voeg de sherry en bouillon toe en laat het vocht inkoken tot het bijna verdampt is. Meng de bloem door de yoghurt en voeg de yoghurt al roerende aan het uimengsel toe. Blijf roeren tot een licht gebonden saus ontstaat en warm deze zachtjes nog enkele minuten door. Breng de saus op smaak met zout en peper. Verwarm de ovengrill voor. Meng in een kommetje 2 eetlepels olijfolie met de sinaasappelrasp, komijn, zout en royaal zwarte peper. Bestrijk de tongen met dit mengsel en schuif ze op een bakplaat onder het hete grillelement. Rooster de vissen in 4-6 minuten mooi bruin en gaar. Keer ze halverwege de grilltijd. Leg de gegrilde tong op warme borden en schep er wat saffraansaus over. Garneer eventueel met wat verse koriander. Lekker met gebakken aardappeltjes en broccoli.

Maak de saffraansaus wat pittiger door met het uimengsel 1-2 theelepels chilipoeder mee te fruiten.

Wist u dat ...

- ... de visserij op tong goed wordt beheerd, bijvoorbeeld door een apart beheerplan en het beperken van de toegestane vangst, gebaseerd op de adviezen van wetenschappers.
- ... de minimummaat voor tong 24 cm is. Alle tongen die kleiner dan deze maat zijn, mogen niet aan land worden gebracht.
- ... er sinds 2009 ook tong verkrijgbaar is met het duurzaamheidskeurmerk van de Marine Stewardship Council (MSC).
- ... tong zich net als andere platvissen ingraaft in de bodem en vooral 's nachts actief is. Om deze platvis te vangen wordt meer en meer gebruik gemaakt van een vernieuwende vistechiek: de pulswing. Met dit vistuig wordt de bodem minimaal geraakt en wordt een besparing op brandstofkosten gerealiseerd van minimaal 50%.
- ... er sinds kort een heel bijzondere experimentele kweekvijver in Nederland is geopend. Jonge tong blijkt zich daar – in gevangenschap- al op jonge leeftijd op natuurlijke wijze voort te kunnen planten.
- ... tong een hele belangrijke soort is in de Nederlandse visserij. Van het totale quotum voor alle Europese landen, 14.100 ton, mochten de Nederlandse vissers meer dan 75% vangen.

Productschap

VIS



natuurlijk verantwoord