GEVULDE COEUR DE BOEUF TOMAAT MET GRIEKSE SALADE EN PITA MET TZATZIKI



Toen ik de uitdaging kreeg om iets te gaan maken met de coeur de boeuf tomaat, wist ik direct dat ik hem wilde gaan vullen. Ooit tijdens mijn vakantie met mijn vader op de Griekse eilanden Paros en Naxos, heb ik voor dit gerecht genoeg inspiratie opgedaan. De Grieken doen dingen met de tomaat die wij als Nederlander echt te weinig te doen. Het is daarom niet vreemd dat dit gerecht een Griekse twist heeft en uitermate geschikt is voor een mooie warme zomerdag. Voel je vrij deze tomaten te maken als bijgerecht bij bijvoorbeeld Souvlaki of lam, maar ik heb ervoor gekozen om juist de tomaat in de hoofdrol te zetten. Enjoy!







BENODIGDHEDEN VOOR 3-4 PERSONEN:

Gevulde tomaat

- 6 coeur de boeuf tomaten
- te rode ui, helft fijn gesneden en helft in ringen
- ram spinazie
- omatenpuree

- 4 tenen knoflook, fijngesneden
- 75 gr. witte rijst
- 500 gr. rundergehakt
- 1,5 th. komijn, gemalen
- 1 th. gedroogde oregano
- 1 th. piment, gemalen
- 0,5 th. nootmuskaat, gemalen
- 1 blik bio tomaten, blokjes
- handvol fijn gesneden platte peterselie
- 3-4 el. witte wijn (liefst een frisse, witte wijn zoals chardonnay - viura of een pinot grigio)

Griekse salade
- Halve komkommer
- Party tomaten van de Groentemannen
- Halve rode ui, gesneden in fijne reepjes
- 100 gr. griekse zwarte olijven
- 150 gr. feta, in blokjes
- 100 gr. spinazie
- 1 teen knoflook
- 2 el. olijfolie
- 1 th. oregano
- Sap van een halve limoen
- Peper en zout

Overig
- 4 -6 pita broodjes
- Bakje tzatziki van de Groentemannen

Bereiding:

1) Verhit een oven tot 190 graden. Doe de rijst in een pak en voeg hier kokend water aan toe. Week de rijst gedurende 15-20 min. Zet ondertussen een grote koekenpan op het fornuis en voeg een ruime hoeveelheid extra virgin olijfolie toe. Voeg de fijngesneden ui en de knoflook toe aan de pan en fruit dit kort aan. Voeg het gehakt, de nootmuskaat, zout, peper, oregano, komijn en piment toe aan het mengsel en roer goed door. Bak het gehakt voor gedurende 5 minuten, totdat deze volledig gebruind en gaar is.

2). Voeg vervolgens de rijst aan de koekenpan toe en roer het mengsel kort om. Doe vervolgens de spinazie erbij en laat deze slinken. Dan is het nu het moment om de tomatenblokjes, de witte wijn, tomatenpuree, peper en zout toe te voegen en de saus voor 5 minuten te laten pruttelen. Hak de peterselie ondertussen fijn en roer deze door het mengsel.

3) Snijd ondertussen bij de coeur de boeuf tomaten het dakje van de tomaat ervan, zodat je in staat bent de tomaat goed te vullen. Hol de tomaat uit en hak het vruchtvlees grof fijn. Deze gebruiken we straks als bodem in de ovenschaal.

4) Doe in een ovenschaal een goede scheut olijfolie, de halve ui in ringen en het gehakte tomatenvruchtvlees. Voeg naar smaak peper en zout toe. Vul de tomaten met de vulling en zet de tomaten in de ovenschaal. Doe de deksel erboven op en bedruip nog wat extra met extra virgin olijfolie en wat peper en zout. Giet er voorzichtig 2 a 3 eetlepels water bij de zijkant van de ovenschaal. Dek de ovenschaal met aluminiumfolie af en zet deze voor 30-40 minuten in de oven.

5) Bereidt ondertussen de Griekse salade voor. Snijd de komkommer in blokjes en verwijder de zaadlijsten. Voeg in een mooie schaal de spinazie, de stukjes komkommer, de tomatenmix, de feta, de uienringen en de Griekse zwarte olijven. Maak een dressing van de olijfolie, fijngesneden knoflook, oregano, peper, zout en het limoensap van een halve limoen.

6) Nadat de tomaten voor 30-40 minuten in de oven hebben gezeten, haal je het aluminiumfolie ervan af en zet de ovenschaal terug voor nog zo'n 40-60 minuten. Houd de tomaten goed in de gaten, zodat ze niet te veel verbanden. Verwarm vervolgens voor 3 a 5 minuten de pita's en serveren maar.

7) Schep een gevulde tomaat op het bord, serveer er wat salade bij en een pita met wat tzatziki saus. Eetsmakelijk!

Heerlijk met Monte Cherub Syrah Rosé (https://www.debigondier.nl/products/montes-cherub-syrah-rose?_pos=1&_psq=rose&_ss=e&_v=1.0) en genieten maar.

HULP NODIG OF VRAGEN?

Dit recept is samengesteld door De Bigondier. Stel je vragen of volg hem via:
Facebook (https://www.facebook.com/pg/debigondier)
Instagram (https://www.instagram.com/debigondier)

Bestel je ingrediënten online op https://degroentemannen.versbesteld.nl.