



Poon op mediterrane wijze

Hoofdgerecht • Vis
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Poon, bloem, zout en peper
Boter, olijfolie
Visbouillon
Ui, knoflook, wortel,
bleekselder, rode paprika, gele
courgette
Champignons, gepelde
tomaten (blik)
Platte peterselie

Bereiding

Schoongemaakte, in moten gesneden rode poon, door de gekruide bloem halen en bakken in olijfolie en boter.

Een gevulde saus bereiden:

Maak een goed gevulde saus (zeg maar een groentestoverij of tajine) van visbouillon, olijfolie, ui, knoflook, wortel, selder, rode paprika, gele courgetti, champignons en tomaten / tomatensaus / tomatenpulp

Saus voldoende lang laten sudderen. Op het laatst de gebakken vis en een goede hoeveelheid gehakte platte peterselie toevoegen. Nog even alles laten sudderen.

Notities

Poon is een smakelijke vis die goed te gebruiken is in stoverijen en tajine..

Foto's

