

Gebakken rode poon met garnaltjes, bloemkoolpuree en spruitjessalade

Type **Voorgerecht**

Aantal personen 4 (Voor)bereidingstijd (15) 20

Rode poon is een topper uit de Noordzee die je op heel wat verschillende manieren kan klaarmaken.

Gebakken in de pan is het een echte voltreffer.

Serveer met bloemkoolpuree en een salade van spruitjes.

Ingrediënten voor 4 personen

4 kleine rode poonfilets -

200 g grijze garnalen, gepeld -

200 g bloemkoolroosjes -

3 el slagroom –

200 g spruitjes -

3 el rode wijnazijn -

2 el gehakte peterselie -

2 el gesneden munt -

rasp van 1 citroen -

1 tl chilivlokken -

boter - olijfolie

peper en zout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook de bloemkoolroosjes in 5 minuten gaar in licht gezouten water.

Giet af, doe alles in een blender en mix glad.

Meng er de slagroom en een klont boter onder. Kruid met peper en zout.

Snijd de spruitjes in dunne plakjes en meng ze samen met azijn, peterselie, munt, citroenrasp, chilivlokken en een scheutje olijfolie toe.

Kruid met peper en zout en laat marineren.

Kruid de visfilets met peper en zout en bak ze goudbruin in olijfolie. Gaat snel.

Verdeel de bloemkoolpuree over de borden. (je weet wel met een veeg van de lepel)

Leg er de visfilets op en schep er wat van de spruitjessalade over.

Werk af met de garnaltjes en druppel er tot slot nog wat olijfolie over. -

Voor de echte liefhebber zal een fris glaasje water of witte wijn er zeker bij smaken.