



Poon met piperadesaus

INGREDIENTEN

(voor 4 personen)

4 poonfilets van ongeveer 150 gram elk
1 grote ui
1 rode peper en 1 groene peper
2 teentjes look
8 roma-tomaten
2 takjes tijm
1 blaadje laurier
100 g kleine zwarte ontpitte olijven (bijvoorbeeld uit Nice)
Zout en peper
Rucola

BEREIDING

Pel de ui en snij hem in kleine schijfjes. Ontpit de paprika's en snij ze in stukjes.
Verwarm de oven op 96°C (intense stoom).
Verwijder het hoedje van de tomaten en maak met een mes een kruisje onderaan.
Laat ze gedurende 1 minuut stomen en hou ze dan onder koud water.
Verwijder de schil en pitten en snij de tomaten in grote stukken.
Bak de ui en paprika gedurende 5 minuten in olijfolie.
Voeg de tomaten toe, de geplette look, de tijm en de laurier.
Laat alles gedurende een half uurtje op een zacht vuurtje staan.
Breng op smaak met peper en zout.
Verwijder de graten uit de poonfilet.
Leg de vis in een ovenschotel met olijfolie, met de huid naar boven.
Breng op smaak met peper en zout.
Verwarm de oven voor op 190°C (wisselstoom) en bak de poonfilets gedurende 5 minuten.
Leg de vis op de borden, schep er de saus en olijven overheen. Lekker met rucola.

Stomen

96°C / 1 minuut

Combi stomen

190°C / 5 minuten
