

Rode poon met gestoofde prei (culinair)

Hoofdgerecht voor 2 personen, 30min

Van de Streekmolen:

- 2 rode poon

En verder:

- 2 grote prei
- 4 pomodori tomaten
- 1 zakje croutons (of zelf maken)
- Boter
- Zout en peper
- Vers gemalen nootmuskaat

Bestrijk de poon aan beide zijden met zout en peper. Bak de poon in olijfolie tot hij gaar is, 5 minuten aan beide zijden. Snijd de prei in reepjes zowel het witte als het groene gedeelte en was deze goed. Fruit de prei in ongeveer 7 minuten in de boter op een zacht vuur. Laat de prei niet verkleuren, dan wordt het bitter. Voeg de room toe en stoof de prei gedurende 5 minuten. Het meeste vocht zal verdampt zijn. Breng het op smaak met nootmuskaat, zout en peper. Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Voeg de tomatenblokjes toe aan de prei en laat het 2 minuten mee stoven. Leg in het midden van een bord een hoeveelheid groentenmengsel met daarop de rode poon. Serveer de rode poon met knapperige croutons en een koud glas Chablis. Smakelijk eten.

Dit recept is speciaal ontwikkeld voor Streekmolen door <http://www.totaalnatuurlijk.nl>