

RODE POON FILETS

(*Lepidotrigla microptera*)



Filets, rauw, zonder graten, met vel, ontschubd
Merk : Epic Select
Glazuur 10%, IQF
Oorsprong : China – gevangen in de Stille Oceaan
Verpakking : 12 x 1 kg per karton
Maten : 60-100, 100-150, 150-200 g/st
EAN code : 60-100 g : 54 11658 012058
100-150 g : 54 11658 012065
150-200 g : 54 11658 012102



Rode poon is een op de bodem levende zeevis. Ze worden ongeveer 30 cm lang en hebben een roodachtig vel. Typisch voor deze soort is dat ze als het ware met hun borstvinnen over de bodem lopen. Ze voeden zich met vis, kreeftjes en weekdieren.

Bij dreigend gevaar kunnen ze een knorrend geluid produceren, wat meteen verklaart waarom ze ook knorhaan genoemd worden.

Deze roofvis heeft een zeer brede kop en bijgevolg een klein percentage visvlees.

Het vrij vast wit visvlees is erg lekker en maakt hem zeer geschikt voor vissoepen.

De verfijnde smaak wordt soms vergeleken met die van garnalen.

RECEPT

Venkelrisotto met rode poon

Ingrediënten voor 4 personen :

250 gr Risotto rijst

15 cl droge vermouth (type Noilly Prat) of witte wijn

Saffraan, scheutje culinaire room, 50 g parmezaan

1 venkel, 2 sjalotjes fijn gesnipperd

1 l bouillon

Olijfolie

peper en zout

4 rode poonfilets EPIC SELECT



Snij de venkel in kleine stukjes, hou het groen apart voor de afwerking. Verhit olijfolie in een pan en stoof de sjalotjes en de venkelblokjes. Voeg de rijst toe als de sjalotten glazig zijn. Blus met de vermouth of witte wijn. Voeg de eerste lepel bouillon en een beetje saffraan toe als de vermouth verdampt is. Als het vocht bijna volledig is opgenomen, voeg je opnieuw bouillon toe. Blijf dit herhalen tot de rijst gaar is. Voeg op het einde een scheutje room toe. Zet de risotto van het vuur en voeg de parmezaan toe.

Kruid de rode poonfilets en bak ze met de velkant eerst in olijfolie.

Verdeel de risotto over de borden, leg er de poonfilets op en werk af met venkelgroen. Smakelijk !