

RED 11 BASTARD



> 250°
DIRECT



30
MIN



4
PERS

Op dag 4 schiep God de zeedieren. De rode poon stond in ieder geval niet vooraan bij het uitdelen van schoonheid. Het moet toch wel een van de lelijkste vissen zijn die je kan tegenkomen, maar in smaak maakt hij dat helemaal goed. Bijkomend voordeel, hij valt niet snel uit elkaar. Het is maar weer bewezen. Lelijk en lekker gaan prima samen.

SUPPLIES

- 4 rode ponen, panklaar
- 4 takjes rozemarijn
- 2 eetlepels olie
- 2 theelepels kerriepoeder
- 2 sinaasappels, in halve plakjes

Sjalottencompote

- 2 eetlepels boter
- 2 eetlepels olie
- 400 gr sjalotjes
- 2 rode uien
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel bruine suiker
- 2 eetlepels witte wijn
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 1 hele steranijs

TOOLS

- Gietijzeren pan
- Visklem
- Keukenpapier
- Kernthermometer

MAKE IT HAPPEN

How to cook

Geef de BBQ op zijn donder. Heet heet heet, 250 °C lijkt me wel wat.

Sjalottencompote

Verhit boter en olie in de gietijzeren pan en fruit gehalveerde sjalotjes en rode uienringetjes zonder dat ze kleuren. Voeg de geperste knoflook, bruine suiker, witte wijn, balsamicoazijn en steranijs toe en laat het brouwsel 15 minuten zachtjes stoven. Laat de compote afkoelen en verwijder de steranijs, die heeft zijn werk wel gedaan.

Vandaag is rood

Pak 4 rode ponen, lach om hun kolderieke uitdrukking en spoel ze af met koud water. Daar houden ze van, dep ze daarna droog met keukenpapier. Snijd de ponen aan de buikzijde iets verder open en leg er takjes rozemarijn in. Bestrijk je snijponen met olie en bestrooi ze met peper, zout en kerriepoeder. Snijd ze aan beide kanten ook nog 3 keer diagonaal in en steek er plakjes sinaasappel in.

E.T. poon home

Geef de ponen een visklem om in te wonen en plaats ze op de hete BBQ. Je roostert ze in 10-12 minuten gaar. Keer ze halverwege nog even om. Een kerntemperatuur van 62 °C is ideaal. Wat een genot, dit zou je toch elke week moeten doen?



De rode ponen worden extra lekker met sjalottencompote, grof bruin brood en een mooi glas witte wijn.