

Gerecht : Verse Poon met asperge, zoete aardappel puree.

Kok: Nelson de Brock

Restaurant: De Postwagen



KLAAR AF
 **KOOK**
koken met de markt

Ingrediënten;

- 4 Stuks Poon filets
- 2 Asperges
- 1 Zoete aardappel
- 2 Citroenen
- Olijfolie
- Azijn
- Suiker
- Peper zout
- 1 ei
- 45 gram eiwit
- 100 roomboter
- 1 Paksoi
- 50 gram kwark

Materialen

- Koekenpan
- Steelpan
- Staafmixer
- Bakjes
- afruimbakje
- spuitzakje
- zeef

Bereiding:

Rode poon fileren en ontvellen.

Als je hem schoon hebt gekocht hoeft dit niet.

2 filets in dunne blokjes snijden en op smaak brengen met peper zout en citroen, zet dit koud.

De oven op 120 graden voor verwarmen

de 2 overige filets op een ovenschaaltje insmeren met olijfolie. (na de tijd peper en zout naar smaak), 5 minuten garen in de oven

kook het eitje 10 minuten.(daarna direct koud spoelen)

schil de zoete aardappelen en de asperges, (tussendoor de azijn suiker en water opzetten voor de zoetzuur met)
Blancheer de asperges en de zoete aardappel.

Pureer de zoete aardappel en maak het op smaak met roomboter peper en zout, daarna in de spuitzak

Pak een bakje voor de citroen crème

45 gram eiwit, 50 gram kwark peper zout en smaakstof (de citroen)

Mix de componenten tot een mooi mengsel en giet drup gewijs de olie er door heen.

In een spuitzakje doen.

Schil een paar plakjes komkommer en wortel en leg ze in de zoetzuur.

Pannetje pakken met een beetje water en roomboter en leg de paksoi kort erin.

Als je alle componenten hebt kun je beginnen met opmaken.