

Rode poon



4 personen

Verwarm de oven voor op 180 gr. Leg 400 gr. rode poonfilet in een vuurvaste schaal. Doe 60 ml droge witte wijn, 60 ml. citroensap, 1tl. gedroogde oregano, 2 tl. gehakte verse basilicum, 3 tenen gehakte knoflook, zout en versgemalen peper in een kommetje en meng alles door elkaar met 1 blikje tomatenblokjes. Giet het mengsel over de vis. Zet de schaal 30 minuten in de oven of tot de vis gaar is en uit elkaar valt als je er met de punt van een mes insteekt. Lekker met ratatouille van gegrilde groenten (geen wortelen). Serveer met rijst of pasta.