

Hello Fresh



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 15  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Oosters vispakketje met gestoomde broccoli en rijst

Heerlijk vol van smaak met knapperige groenten

Met de gember en limoen geef je dit gerecht een Oosters tintje en de kokosmelk geeft de rijst een romige smaak. Kokosmelk over? Maak het vloeibaar en bewaar het in ijsblokvormpjes in de vriezer. Je kunt het ook gebruiken in een smoothie met fruit of roer 2 – 3 el door de yoghurt om deze een romige smaak te geven.



35-40 min



gemakkelijk



glutenvrij



lactosevrij



pittig



Gember



Rode peper



Broccoli



Limoen



Kokosmelk






Heekfilet



Pandanrijst

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gember (5 cm) 	¼	½	½	¾	¾	1
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Broccoli (g)	200	400	600	800	1000	1200
Limoen 	¼	¼	½	½	¾	1
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Heekfilet <sup>4)</sup>	1	2	3	4	5	6
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1	1	2	2
Peper & zout*				Naar smaak		

 Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

4) Vis

## Benodigdheden

Wok met deksel, pan met deksel, aluminiumfolie

**Voedingswaarden** 679 kcal calorieën | 31 g eiwit | 71 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 6 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 220 graden.



**2** Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de stronk in dunne plakjes. Snijd van de limoen 1 partje per persoon. Roer de kokosmelk goed door (zie tip).



**3** Verhit de zonnebloemolie in een wok met deksel. Voeg de broccoli, de helft van de rode peper, de helft van de gember en 2 el water per persoon toe. Breng op smaak met zout en eventueel peper en bak de broccoli, afgedekt, 3 - 4 minuten.

**4** Kook ondertussen 75 ml water per persoon voor de rijst in een pan met deksel.



**5** Leg de heekfilet op een stuk aluminiumfolie en zorg ervoor dat het aluminiumfolie groot genoeg is om dicht te vouwen. Bestrooi de heekfilet met peper en zout en verdeel de broccoli over de vis. Besprenkel met 1 el kokosmelk en vouw het aluminiumfolie dicht tot een pakketje. Bak het vispakketje 15 - 20 minuten in de oven.

**6** Voeg de rijst, de overige rode peper, de overige gember en peper en zout toe aan het kokende water in de pan met deksel. Voeg de overige kokosmelk toe en breng, afgedekt, aan de kook. Kook de rijst in 12 minuten op laag vuur droog. Laat daarna zonder deksel uitstomen.

**7** Verdeel de vispakketjes over de borden. Serveer met de rijst en besprenkel naar smaak met limoensap.

**Tip!** De kokosmelk kan eventueel klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen.