



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 22
2015

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

Kabeljauw met kruidige gebakken rijst en Chinese kool

Een geurige rijstschotel met verse gember en rode peper

Voor de Chinese kool zijn we dichtbij huis gebleven, de kool komt namelijk uit Nederland. Chinese kool is een gezonde groente, Zo bevat een kwart van de kool al meer calcium dan 1 beker melk. De kabeljauw, gevangen voor de Noorse kust, is een magere vis en rijk aan vitamine B12 en B6. Een gezonde maaltijd dus!

- 25-30 min
- gemakkelijk
- lactosevrij
- pittig
- glutenvrij



Surinaamse rijst



Ui



Knoflookteen



Gember



Rode peper



Chinese kool



Tomaat



Currykruiden



Kabeljauwfilet

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Surinaamse rijst (g)	85	170	250	335	420	500
Ui	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Gember (5 cm)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chinees kool	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat	½	1	2	2	3	3
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Kabeljauwfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan

Voedingswaarden 543 kcal calorieën | 27 g eiwit | 78 g koolhydraten | 12 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 8 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de Surinaamse rijst toe en kook de rijst, afgedekt, 12 minuten. Haal daarna de deksel van de pan, roer de rijstkorrels los en laat uitstomen.

2 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Snijd de Chinese kool in fijne repen en de tomaat klein.

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de ui, knoflook, gember en rode peper 3 - 4 minuten op laag vuur. Voeg de Chinese kool toe, bestrooi met peper en zout naar smaak en roerbak 5 minuten op hoog vuur. Voeg de tomaat en currykruiden toe en roerbak nog 2 minuten.

4 Voeg vervolgens de rijst toe en roerbak 5 minuten op hoog vuur.

5 Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kabeljauwfilet 2 - 3 minuten aan elke kant. Bestrooi naar smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de kabeljauw.

Tip! Zo snijd je de Chinese kool heel gemakkelijk: snijd de kool in de lengte in kwarten en zorg dat de stam de bladeren bij elkaar houdt. Snijd de kool vervolgens vanaf de bovenkant in dunne repen en verwijder aan het einde pas de stam.

Gebruik je niet alle Chinese kool voor dit gerecht? Je kunt de overgebleven kool ook als bijgerecht serveren door het even te roerbakken met gember en peper en zout.

