



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 27
2015

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

Oosters vispakketje met gestoomde groenten en kokosrijst

Heerlijk vol van smaak met romige prei en frisse cherrytomaten

De zilvervliesrijst zorgt samen met de heekfilet en groenten voor een gezonde maaltijd. Bij de productie van zilvervliesrijst wordt alleen het buitenste laagje van de rijstkorrel verwijderd. Hierdoor bevat zilvervliesrijst meer vitamines en mineralen dan witte rijst, waarbij ook de vezellaag en de kiem wordt verwijderd.



35-40 min



gemakkelijk



pittig



lactosevrij



glutenvrij



Gember



Rode peper



Prei



Cherrytomaten



Limoen



Kokosmelk



Heekfilet



Zilvervliesrijst

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gember (5 cm) ⊕	¼	½	½	½	¾	1
Rode peper ⊕	¼	½	½	¾	1	1
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g) 5* ⊕	75	125	200	250	325	450
Limoen	¼	¼	½	½	¾	1
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Heekfilet (st) 4)	1	2	3	4	5	6
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 of hapjespan met deksel, pan met deksel, aluminiumfolie

Voedingswaarden 655 kcal calorieën | 28 g eiwit | 75 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 8 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 prei in ringen en de cherrytomaten doormidden. Snijd de limoen in parten. Roer de kokosmelk goed door (zie tip).

3 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel. Voeg de prei, de helft van de rode peper, de helft van de gember en 1 el water per persoon toe. Breng op smaak met zout en eventueel peper en bak, afgedekt, 3 minuten.

4 Kook ondertussen 150 ml water per persoon voor de rijst in een pan met deksel.

5 Leg de heekfilet op aluminiumfolie en zorg ervoor dat het aluminiumfolie groot genoeg is om dicht te vouwen. Bestrooi de heekfilet met peper en zout en verdeel de prei erover. Verdeel de cherrytomaten over de prei, 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, de overige kokosmelk en zout naar smaak toe aan de pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de rijst in 15 minuten op laag vuur droog. Laat daarna afgedekt nagaren.

7 Verdeel de vispakketjes over de borden. Serveer met de rijst en limoen. Besprenkel de maaltijd 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.

