



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 07
2016

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

Gestoomde vis met meiraap, kokosrijst en frisse limoen

Zachte romige kabeljauw met zoete rijst

De kabeljauw in dit gerecht bereid je in een vispakketje waar je ook meiraap aan toevoegt. Bekijk hoe je het perfecte vispakketje maakt op ons blog. Meiraap is een rond knolletje met een paars-witte kleur. De naam doet vermoeden dat het een echte zomergroente is, maar ook in andere seizoenen van het jaar kan deze groente gegeten worden.

30-35 min supersimpel

glutenvrij pittig

lactosevrij



Rode peper



Prei



Meiraap



Limoen



Kokosmelk



Kabeljauwfilet



Pandanrijst

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Meiraap (g)	200	400	600	800	1000	1200
Limoen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Kabeljauwfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1	2	2	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel, aluminiumfolie

Voedingswaarden 707 kcal | 28 g eiwit | 89 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 19 g verzadigd | 9 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden.

2 Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de prei in dunne ringen en snijd of schaaf de meiraap in dunne plakken. Snijd per persoon 1 schijf van de limoen en pers het sap van de rest van de limoen uit. Roer de kokosmelk goed door (zie tip).



3 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel. Voeg de prei, meiraap en 1 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur.

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



5 Leg de kabeljauwfilet op 1 vel aluminiumfolie per persoon. Leg daar bovenop de gebakken groenten, bestrooi met peper en zout en verdeel de rode peper er over. Besprenkel vervolgens met 1 el kokosmelk per persoon en 1 tl limoensap per persoon. Vouw de vispakketjes goed dicht en bak 15 - 20 minuten in de oven.

6 Voeg de rijst, overige kokosmelk en een snufje zout toe aan de pan met kokend water. Breng opnieuw aan de kook en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



7 Verdeel de vispakketjes over de borden. Serveer met de kokosrijst en het schijfje limoen.

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.