



WIJNBOX

Quinta da Espiga branco

Schenk bij deze romige viscurry een kruidige en volle wijn uit Portugal. Het romige van de curry gaat goed met het vet in de wijn.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 44
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Romige viscurry met groenten en zilvervliesrijst

Op smaak gebracht met kurkuma en currykruiden

Deze viscurry maak je met koolvis. De koolvis is het onbekende zusje van de kabeljauw en kan dus op dezelfde manier bereid worden. Zijn volle smaak krijgt de koolvis van de haring, spiering, sprout en garnalen waarmee hij zich voedt.



25-30 min



gemakkelijk



eet aan het begin



pittig



lactosevrij



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Groene paprika



Venkel



Koolvis



Rode peper



Verse gember



Ui



Zilvervliesrijst



Currykruiden



Kurkuma



Kokosmelk



Vissaus



Tomaat

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Groene paprika	½	1	1½	2	2½	3
Venkel	100	200	300	400	500	600
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Currykruiden (tl)	2	4	6	8	10	12
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	75	150	250	350	400	500
Vissaus (ml) 4) 9) 12) 19)	5	10	15	20	25	30
Tomaat	1	2	2	3	3	4
Koolvis 4)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

Voedingswaarden 654 kcal | 30 g eiwit | 80 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 11 g vezels

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 9) Selderij

12) Sulfit

Kan sporen bevatten van **19) pinda's**.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel



1 Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst.

2 Verwijder de zaadlijsten van de rode peper, schil de gember en snijd beide fijn. Snipper de ui en snijd de groene paprika klein. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel klein.

3 Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna, als het nodig is, af en laat afgedekt nagaren.

4 Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, gember en de helft van de rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de paprika, venkel, currykruiden en kurkuma toe en roerbak nog 1 minuut.

5 Voeg de kokosmelk, vissaus, honing en 25 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan. Laat, afgedekt, 5 minuten zachtjes koken.

6 Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en de koolvis in 4 gelijke stukken. Voeg de tomaat toe aan de curry, leg de koolvis in de curry en laat, afgedekt, nog 6 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de rijst en de viscurry over de borden. Garneer met de overige rode peper.

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. Gewoon even losroeren dus!

Houd je niet van pittig eten, pas dan op met het toevoegen van rauwe rode peper als garnering.

