



Visstoof met kokosmelk en limoen

Met rijst en verse koriander



Ui



Knoflookteen



Rode paprika *



Kokosmelk



Kerriepoeder



Gepelde tomaten



Pandanrijst



Koolvisfilet zonder vel *



Verse koriander *



Limoen

Totaal: **25-30** min.

Family

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Glutenvrij

Deze makkelijk te maken visstoof is geïnspireerd op moqueca Baiana, ofwel visstoof uit het Braziliaanse Bahia. Door de vis te garen in de saus, trekken alle smaken - kokos, paprika en kerriepoeder - er goed in. De limoenrasp geeft de rijst een frisse smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, keukenpapier en fijne rasp.
Laten we beginnen met het koken van de **visstoof met kokosmelk en limoen**.



1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd de **paprika** klein. Roer de **kokosmelk** goed door zodat eventuele klontjes oplossen.



2 SAUS MAKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **kerriepoeder** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **paprika**, **kokosmelk** en de **gepelde tomaten** toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en laat, afgedekt, 10 – 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



3 RIJST KOKEN

Voeg ondertussen de **rijst** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen. Breng de **rijst** op smaak met peper en zout.



4 KOOLVIS STOVEN

Dep ondertussen de **koolvisfilet** droog met keukenpapier en snijd in 4 gelijke stukken. Leg de **koolvisfilet** in de laatste 6 - 8 minuten op de **groenten** en laat, afgedekt, meegaren op middellaag vuur. Breng daarna op smaak met peper en zout.



5 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Snijd ondertussen de **koriander** fijn. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in parten.



6 SERVEREN

Voeg 1 tl **limoenrasp** per persoon toe aan de **rijst** en knijp naar smaak het sap uit de **limoenpartjes** erover. Verdeel de **rijst** en de **visstoof** over de borden. Garneer met de **koriander** en de overige **limoenpartjes**★.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Gepelde tomaten (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Koolvisfilet zonder vel (120g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	436 / 104
Vet totaal (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,6
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	10,7	1,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 26) Sulfiet

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

★TIP: Houd je niet zo van koriander? Serveer het dan aan tafel, zodat de liefhebbers het naar wens kunnen toevoegen.