



# Visstoof met kokosmelk en limoen

met zilvervliesrijst en paprika



Ui



Knoflookteen



Rode paprika ✱



Kokosmelk



Kerrievoer



Tomatenblokjes



Zilvervliesrijst



Koolvishaas ✱



Limoen ✱

Totaal: 30 min.

Caloriefocus

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Ingrediënten  
zonder gluten

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 kerrievoer – 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 **tomatenblokjes** toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en laat, afgedekt, 10 – 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



### 4 KOOLVIS STOVEN

Dep ondertussen de **koolvishaas** droog met keukenpapier en snijd in 4 gelijke stukken. Leg de **koolvishaas** 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 LIMOEN SNIJDEN

Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in parten.



### 3 RIJST KOKEN

Voeg ondertussen de **zilvervriesrijst** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af en laat staan met deksel op de pan. Breng de **rijst** op smaak met peper en zout.



### 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 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
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Koolvishaas (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Limoen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2676 / 640	459 / 110
Vet totaal (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,7
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	14,5	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,2	0,4

## ALLERGENEN

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfiet

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 38 | 2019

