



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 09
2015

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

Indiase visstoof met verse koriander

Zoet en kruidig gerecht met een romige smaak

De kabeljauwfilet, gevangen in de Noordoostelijke Atlantische Oceaan, is de basis van dit gerecht. Door het toevoegen van de Italiaanse kookroom krijgt deze visstoof een romige smaak.



30-35 min



gemakkelijk



pittig



glutenvrij



Ui



Rode peper



Bataat



Sperziebonen



Tomaat



Currykruiden



Koriander








Kabeljauwfilet



Kookroom

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	1½	2	2
Rode peper 	¼	½	½	¾	1	1
Bataat (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat	1	2	3	3	4	6
Currykruiden (tl)	1½	3	4	5½	7	8
Koriander (takjes) 	2	3	4	5	6	7
Kabeljauwfilet  4)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (el)  7)	1	2	3	4	4	5
Groentebouillon (ml)*	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3

 Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 7) Melk/lactose

Benodigdheden

Soeppan of pan met deksel

Voedingswaarden Calorieën: 540 kcal | Eiwit: 26 g | Koolhydraten: 65 g | Vet: 16 g, verzadigd vet 6 g | Vezels: 13 g



1 Bereid de bouillon. Snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Schil de bataat en snijd in blokjes van ongeveer een ½ cm. Dop de sperziebonen alleen bij de steelaanzet en snijd in stukken van ongeveer 1 cm. Snijd de tomaat in parten.



2 Verhit de olijfolie in een soeppan of grote pan met deksel en bak de ui en rode peper 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de tomaat en currykruiden toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de sperziebonen en bataat toe, schenk de bouillon in de pan en laat, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken.



3 Hak de koriander grof en snijd de kabeljauwfilet in 4 gelijke stukken.

4 Roer vervolgens de kookroom door de curry. Voeg de kabeljauwfilet toe, zet het vuur iets hoger en laat afgedekt nog 7 – 8 minuten koken of tot de kabeljauwfilet gaar is. Schep tussendoor een keer voorzichtig om.

5 Verdeel de curry over diepe borden en garneer met de koriander.



Tip! De kabeljauw valt uiteen door het omscheppen, maar dit is geen probleem. Wil je liever hele stukken vis? Laat het omscheppen dan achterwege!

Deze Italiaanse kookroom is vrij dik. Schud daarom goed voor gebruik. De room is na openen nog ongeveer 4 dagen houdbaar.