



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 37  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [i](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Wijtingfilet met paksoi, tomaat en gebakken rijst

Een geurig rijstgerecht met knoflook, gember en rode peper

Deze week combineer je wijting, gevangen voor de kust van Schotland en aangevoerd in het pittoreske Peterhead, met Surinaamse rijst. Deze rijst staat bekend om zijn extra lange korrel. De rijst kookt mooi droog. Meer weten over verschillende soorten rijst? We hebben 10 verschillen op een rijtje gezet op ons blog.

- 25-30 min
- gemakkelijk
- glutenvrij
- lactosevrij
- pittig



Surinaamse rijst



Knoflookteen



Gember



Rode peper



Paksoi



Tomaat



Verse koriander



Currykruiden



Wijtingfilet



Pinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Surinaamse rijst (g)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Gember (5 cm)	¼	½	½	¾	¾	1
Rode peper	¼	½	½	¾	¾	1
Paksoi	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	1½	3	4½	6	7½	9
Verse koriander (takjes)	2	4	5	7	8	10
Currykruiden (tl)	1½	3	4	6	7½	8
Wijtingfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Pinda's (g) 5) 15)	10	15	20	25	30	35
Groentebouillon (ml)*	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

4) Vis 5) Pinda's  
15) Kan sporen bevatten van noten

#### Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan

**Voedingswaarden** 628 kcal | 80 g eiwit | 74 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 4 g vezels



**1** Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de Surinaamse rijst toe en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Roer af en toe door. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



**2** Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Snijd de groene bladeren en het witte deel van de paksoi klein en bewaar apart van elkaar. Snijd de tomaat klein. Snijd of hak de koriander fijn.

**3** Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de knoflook, gember en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg het witte deel van de paksoi toe, bestrooi met peper en zout naar smaak en roerbak 5 minuten op middelmatig vuur. Voeg daarna de tomaat en currykruiden toe en roerbak nog 1 minuut.



**4** Voeg vervolgens de rijst toe en roerbak 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg na 3 minuten het groene deel van de paksoi toe.

**5** Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de wijtingfilet 2 - 3 minuten aan elke kant. Bestrooi naar smaak met peper en zout.

**6** Verdeel de rijst over de borden en serveer met de wijtingfilet. Garneer het gerecht met de pinda's en koriander.



**Tip!** Gember is een onmisbare smaakmaker uit de Aziatische keuken. Weet je niet precies hoeveel gember je kunt toevoegen aan een maaltijd? Meet dan de fijngehakte gember af met een theelepel. Ons advies: 1 tl per persoon.