



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 41
2015

Maak een foto van je gerecht en deel dit op Facebook, Twitter of Instagram. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Oosterse visstoof met tomaat, broccoli en rijst

De victoriabaarsfilet stoof je kort in kokosmelk

Voor deze verrassende visstoof met cashewnoten gebruik je victoriabaarsfilet. Deze witvis is mild van smaak en heeft een vaste structuur. Het rode pepertje geeft pit aan het gerecht. Tip: smeer je vingertoppen in met olijfolie, voordat je de rode peper snijdt, om de pittige smaak aan je handen te voorkomen.



25-30 min



gemakkelijk



glutenvrij



lactosevrij



pittig



Zilvervulrijst



Uit



Gember



Rode peper



Tomaat



Broccoli



Kurkuma



Kokosmelk



Victoriabaarsfilet



Cashewnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Gember (5 cm)	¼	½	¾	¾	1	1
Rode peper	¼	½	¾	¾	1	1
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Broccoli (g)	100	150	250	325	400	500
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	75	150	250	400	500	600
Victoriabaarsfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Cashewnoten (g) 8) 15)	20	30	40	50	60	70
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 8) Noten

15) Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 736 kcal | 38 g eiwit | 75 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 9 g vezels



1 Kook 300 ml water per persoon met een beetje zout in een pan met deksel en kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af, roer de rijstkorrels met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snipper ondertussen de ui. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.



3 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op laag vuur en fruit de ui, gember, rode peper en kurkuma 2 minuten. Voeg de tomaat en broccoli toe en roerbak 3 minuten om middelmatig vuur.



4 Voeg de kokosmelk, het bouillonblokjes (zie tip) en 25 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan en breng, afgedekt, aan de kook. Laat 8 minuten koken. Snijd ondertussen de victoriabaarsfilet in blokjes van 3 cm. Haal de deksel van de wok of hapjespan en kook de vis de laatste 4 - 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

5 Hak ondertussen de cashewnoten grof en roer ⅔ door de rijst.

6 Serveer de visstoom samen met de rijst. Garneer het gerecht met de overige cashewnoten.

Tip! Heb je visbouillon in huis? Vervang de groentebouillon dan door visbouillon.