



Braziliaanse visstoof met rijst en verse koriander

Met kokosmelk en limoen



ESPIGA BRANCO

Espiga is een volle, maar frisse witte wijn met een beetje kruidigheid. Perfect bij deze exotische visstoof!



Ui



Knoflookteen



Rode paprika



Kokosmelk



Kerriepoeder



Tomatenblokjes



Pandanrijst



Koolvisfilet zonder vel *



Verse koriander *



Limoen

- Totaal: 25-30 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 3 dagen
- Glutenvrij
- Original
- Family
- Quick & Easy
- Lactosevrij

Een stoof is vaak heel gemakkelijk te maken en het resultaat mag er zijn. Door de ingrediënten te stoven op laag vuur mengen de smaken goed met elkaar. Zo proef je in dit gerecht in één hap de kokos en paprika maar ook het kerriepoeder en de limoen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en fijne rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **Braziliaanse visstoof met rijst en verse koriander**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 175 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd de **paprika** klein. Roer de **kokosmelk** goed door.



2 STOVEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, **knoflook** en het **kerriepoeder** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **paprika**, **kokosmelk** en **tomatenblokjes** toe. Verkrummel 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.



4 KOOLVIS STOVEN

Snijd ondertussen de **koolvisfilet** in 4 gelijke stukken. Leg de **koolvisfilet** na 3 – 4 minuten op de groenten in de wok of hapjespan en laat, afgedekt, nog 7 – 8 minuten meegaren op middellaag vuur. Breng daarna op smaak met peper en zout.



5 LIMOEEN RASPEN

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

★ TIP

Heb je limoenpartjes over? Deze kun je natuurlijk ook in je waterglas doen.



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** met de visstoof over de borden, garneer met de **koriander** en de overige **limoenpartjes** (zie tips).

★ TIP

Geen liefhebber van koriander? Serveer deze dan aan tafel, zodat ieder het naar eigen smaak kan toevoegen.

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)	50	100	150	200	250	300
Kerriepoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Koolvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2548 / 609	355 / 85
Vet totaal (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,2
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	8,2	1,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,7	0,2

ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 35 | 2017

