



WIJNBOX

Ramón Roqueta Blanco

Bij romige kokos smaakt chardonnay eigenlijk altijd goed. De kruidige macabeo in deze wijn is weer lekker bij de groene groenten.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 04
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verassing!

Koolvis en groenten gestoofd in kokosmelk met pandanrijst

Met boontjes, verse gember en gemalen sereh

Je gaat vanavond een heerlijk Aziatisch visgerecht met sperziebonen en kokosrijst klaarmaken. Door de rijst met kokosmelk en gember te koken, krijgt het gerecht een romige smaak die goed samengaat met de groente en zachte vis!



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



lactosevrij



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Prei



Gesneden sperziebonen



Koolvis



Sjalot



Gember



Pandanrijst



Kokosmelk



Sereh



Gemalen korianderzaad



Vissaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Prei (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kokosmelk (ml)	75	150	200	250	325	400
Sperziebonen, gesneden (g) 23)	125	250	375	500	625	750
Sereh (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen korianderzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Vissaus (ml) 4) 9) 12) 19)	10	20	30	40	50	60
Koolvis (100g) 4)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el) *	1	1	1½	1½	2	2
Peper en zout *	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 9) Selderij 12) Sulfiet 19) Kan sporen bevatten van pinda's en 23) selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2885 / 688	23	12.2	85	7.9	11	31	1.2
100 g **	379 / 90	3	1.6	11	1.0	1	4	0.2

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Breng 175 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Snipper de sjalot en snijd de prei in ringen. Snijd de benodigde gember in de lengte doormidden zonder deze te schillen.

2 Voeg vervolgens de gember samen met de rijst en de helft van de kokosmelk toe aan de pan met deksel en kook de rijst, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog. Giet daarna als het nodig is af, verwijder de gember en laat de rijst zonder deksel uitstomen.

3 Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de sjalot 2 minuten op laag vuur. Voeg de prei, sperziebonen, sereh, korianderzaad, vissaus en de overige kokosmelk toe aan de wok of hapjespan en bak 1 minuut op hoog vuur.

4 Leg vervolgens de koolvis op de groenten en stooft, afgedekt, 10 - 12 minuten op middellaag vuur. Keer de koolvis halverwege om en breng op smaak met peper en zout.

5 Verdeel de rijst over de borden en serveer met de groenten en koolvis.

Tip! De kokosmelk kan eventueel klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen.