



Oosters vispakketje met prei en tomaat

Met plakkerige kokosrijst



ESPIGA BRANCO

Espiga Branco is een wijn uit Portugal en heeft exotische aroma's van mango, met de smaak van rijp fruit. Dat sluit goed aan bij dit oosterse gerecht.



Verse gember



Rode peper *



Prei *



Pruimtomaat *



Limoen



Kokosmelk



Schelvisfilet zonder vel *



Zilvervliesrijst

Totaal: **35-40** min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

Vandaag gaar je vis in een pakketje. Met deze bereidingswijze, ook wel bekend als "en papillotte", zorg je ervoor dat de smaak, geur en voedingsstoffen zo veel mogelijk worden behouden. Bij het vispakketje kook je rijst in kokosmelk. We hebben gekozen voor volkorenrijst, dus mét vezelrijk vliesje.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Rasp, wok of hapjespan met deksel, pan met deksel en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van het **oosters vispakketje met prei en tomaat**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **prei** in dunne ringen en de **pruimtomaat** in kleine blokjes. Snijd de **limoen** in parten. Roer de **kokosmelk** los ★.



4 VISPAKKETJES MAKEN

Dep ondertussen de **schelvisfilet** droog met keukenpapier en verdeel de **schelvis** over 1 vel aluminiumfolie per persoon van ongeveer 30 bij 30 cm.

★ **TIP:** De kokosmelk kan klontig worden. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klontjes zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk en zorgen voor een extra volle smaak.



2 PREI BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **prei**, de helft van de **rode peper**, de helft van de **gember** en 1 el water per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en smoor, afgedekt, 4 – 6 minuten ✨.

✨ **WEETJE:** Smoren is het garen van groenten in hun eigen vocht. Soms wordt er extra vocht toegevoegd.



5 PAKKETJES IN DE OVEN

Bestrooi de **schelvisfilet** met peper en zout en verdeel de **prei** erover. Verdeel de **tomatenblokjes** over de **prei**, besprenkel met 1 el **kokosmelk** per persoon en vouw de folie dicht tot een pakketje. Bak de vispakketjes 8 – 10 minuten in de oven.

★★ **TIP:** Roer de rijst regelmatig door, door de kokosmelk kan de rijst sneller aanbakken dan wanneer je hem alleen met water kookt. Voeg eventueel extra water toe wanneer de rijst te droog wordt.



3 KOKOSRIJST KOKEN

Kook ondertussen 225 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Voeg de **rijst**, de overige **rode peper**, de overige **gember** en het grootste deel van de **kokosmelk** toe (bewaar 1 el per persoon voor de vis). Kook de **rijst** in 12 – 15 minuten op laag vuur droog ★★. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen. Het is de bedoeling dat de **rijst** plakkerig blijft.



6 SERVEREN

Verdeel de **vispakketjes** over de borden. Serveer met de **rijst** en een **limoenpartje**. Besprenkel de maaltijd naar smaak met **limoensap**.

🌿 **TIP:** Houd je niet zo van pittigheid? Voeg dan minder rode peper toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) ✨	¼	½	¾	1	1¼	1½
Prei (st) ✨	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st) ✨	1	2	3	4	5	6
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml) 26)	100	200	300	400	500	600
Schelvisfilet zonder vel (100 g) 4) ✨	1	2	3	4	5	6
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ✨ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2607 / 623	390 / 93
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,6
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	8,9	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	0,2	0,0

ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfit

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

📷 🐦 📘 #HelloFresh

📞 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 05 | 2018

HelloFRESH