



WIJNBOX

Lavila blanc

Bij oosterse visgerechten is het lekker om een aromatische witte wijn te drinken, zoals deze Lavila uit het zuidwesten van Frankrijk.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 09
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 verrassing!

Oosterse visstoof met tomaat, broccoli en rijst

Met kurkuma en cashewnoten

Voor deze verrassende visstoof met cashewnoten gebruik je victoriabaarsfilet; een milde witvis met een vaste structuur. Handige tip: smeer je vingertoppen in met olijfolie, voordat je de rode peper snijdt, zodat je daarna zonder gevaar in je ogen kunt wrijven.



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



pittig



glutenvrij



lactosevrij

❄️ bewaar in de koelkast



❑ Broccoli



❑ Victoriabaarsfilet



❑ Zilverviesrijst



❑ Gember



❑ Ui



❑ Rode peper



❑ Tomaat



❑ Kurkuma



❑ Kokosmelk, licht



❑ Cashewnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Broccoli (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk, light (ml) 12)	75	150	225	300	375	450
Victoriabaarsfilet (100 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Cashewnoten (g) 8) 19) 22)	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 12) Sulfiet
Kan sporen bevatten van **19) pinda's en 22) noten.**

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 *	2297 / 549	23	5,3	44	9,3	11	34	0,5
100 g **	328 / 78	3	0,8	6	1,3	2	5	0,1

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de zilvervriesrijst, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna 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 de gember en rode peper fijn. Snijd de tomaat klein. 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 middelhoog vuur.



4 Voeg de kokosmelk, het bouillonblokjes 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. Kook de vis de laatste 4 - 5 minuten zonder deksel mee. Breng op smaak met peper en zout.

5 Hak ondertussen de cashewnoten grof en roer het grootste deel door de rijst.

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

Tip! Houd je meer van plakkerige rijst? Laat de rijst dan uitstomen met deksel, zodat het vocht in de rijst kan trekken en de korrels aan elkaar gaan plakken.

Let op! Je gebruikt minder rijst dan dat er in het zakje zit. Ben je een grote eter en/of let je niet op je calorie-inname, gebruik dan gerust meer.