



# Visstoof met kokosmelk en limoen

Met rijst en verse koriander



## MASAN BLANC

Masan is de naam van een selectie wijnen uit het zuidwesten van Frankrijk. Deze lichtgekleurde wijn is gemaakt van ugni blanc- en colombarddruiven. Het bouquet is opwekkend en de smaak fris met tonen van kruisbessen en limoen.



Ui



Knoflookteen



Rode paprika ✨



Kokosmelk



Kerriepoeder



Tomatenblokjes



Pandanrijst



Koolvisfilet zonder vel ✨



Verse koriander ✨



Limoen

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Glutenvrij

Deze visstoof is geïnspireerd op moqueca Baiana, ofwel visstoof uit het Braziliaanse Bahia. Het is makkelijk te maken en heel smaakvol. Door de vis te garen in de saus, trekken alle smaken - kokos, paprika en kerriepoeder - er goed in. De limoenrasp geeft de rijst een frisse smaak.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **visstoof met kokosmelk en limoen**.



## 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 **rode paprika** en snijd de **paprika** klein. Roer de **kokosmelk** goed door.



## 2 SAUS MAKEN

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



## 4 KOOLVIS STOVEN

Dep ondertussen de **koolvisfilet** droog met keukenpapier en snijd in 4 gelijke stukken. Voeg de **koolvisfilet** na 3 – 4 minuten toe aan de wok of hapjespan en laat, afgedekt, nog 7 – 8 minuten meegaren op middellaag vuur. Breng daarna op smaak met peper en zout.



## 5 SMAAKMAKERS SNIJDEN

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



## 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** en de **visstoof** over de borden. Garneer met de **koriander** en de overige **limoenpartjes** ★.

# 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) 26)	50	100	150	200	250	300
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	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 (100g) 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
Groentebouillonblokjes* (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)	2582 / 617	350 / 84
Vet totaal (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,1
Koolhydraten (g)	8,2	11
Waarvan suikers (g)	9,2	1,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,7	0,2

## ALLERGENEN

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 26) Sulfiet

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 07 | 2018



★TIP: Houd je niet zo van koriander? Serveer deze dan aan tafel, zodat de liefhebbers naar wens koriander kunnen toevoegen.