



WIJNBOX

### Masan blanc

De victoriabaarsfilet vraagt om een lichte en frisse witte wijn. In dit geval schenk je de Masan Blanc uit het zuiden van Frankrijk.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 46  
2016



### 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 via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Gebakken groente met victoriabaarsfilet en zilvervliesrijst

Maak het zo pittig als je zelf wilt

In dit recept geef je de victoriabaars extra smaak door in de laatste minuut een beetje sojasaus en kokosmelk toe te voegen aan de pan. Kokosmelk wordt gemaakt door het witte vruchtvlees van de kokosnoot met water te mengen en vervolgens uit te knijpen.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet aan het begin



kindvriendelijk



lactosevrij



Bloemkool



Prei



Victoriabaarsfilet



Zilvervliesrijst



Currykruiden



Sereh



Kokosmelk



Sojasaus

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bloemkool	¼	½	¾	1	1¼	1½
Prei	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Sereh (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml) <b>1) 6) 19)</b>	5	10	15	20	25	30
Victoriabaarsfilet <b>4)</b>	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Bruine suiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **4)** Vis **6)** Soja  
Kan sporen bevatten van **19)** pinda's.

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

**Voedingswaarden** 663 kcal | 32 g eiwit | 79 g koolhydraten | 22 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 10 g vezels



**1** Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Snijd de bloem van de bloemkool in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de prei in fijne ringen.



**2** Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



**3** Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de bloemkool 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de currykruiden en sereh toe en roerbak 30 seconden. Voeg het grootste deel van de kokosmelk, de bruine suiker, witte wijnazijn en het grootste deel van de sojasaus toe. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 15 minuten koken op laag vuur. Voeg halverwege de prei toe.



**4** Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de victoriabaarsfilet 2 - 3 minuten per kant. Besprenkel in de laatste minuut met de overige sojasaus en kokosmelk en breng verder op smaak met peper.

**5** Voeg de rijst toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.

**6** Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de victoriabaarsfilet.

**Tip!** Houd je van pittig? Voeg dan wat gedroogde chilipeper toe.

Heb je jonge kinderen die niet van scherp eten houden? Wees dan voorzichtig met het currypoeder. Voeg deze aan het einde naar smaak toe.