



Kabeljauw met gekruide groenten

Met rijst, sperziebonen en sesamzaad



VARAS ROSÉ

Rosé en kruiden vormen een perfecte combinatie. Zeker als daar vis bij komt. Deze pittige Portugese rosé laat de smaken goed tot hun recht komen.



Kabeljauw met vel *



Sperziebonen *



Rode paprika



Rode peper



Zilvervliesrijst



Sesamzaad



Currykruiden



Sojasaus

Totaal: **35-40** min.

Discovery

Veel handelingen

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

De één is gek op pittig eten, de ander juist niet. Eén ding is zeker: iedereen krijgt energie van het eten van rode peper. Wist je dat Japanse samoerai voor een wedstrijd een maaltijd met veel hete pepers eten voor extra moed en een onoverwinnelijk gevoel?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kabeljauw met gekruide groenten**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Kook 160 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer de **sperziebonen**. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en **rode peper** en snijd zowel de **paprika** als de **rode peper** klein.



2 RIJST KOKEN

Kook de **rijst** (let op, je gebruikt minder dan er in het zakje zit) 12 - 15 minuten, afgedekt, in de pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel.



3 SPERZIEBONEN KOKEN

Schenk ondertussen een bodempje water in een andere pan met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe, breng aan de kook op laag vuur, afgedekt, 5 - 7 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelhoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit vervolgens de helft van de zonnebloemolie in de wok of hapjespan en bak de **paprika** en **rode peper** 4 - 5 minuten. Voeg de **currykruiden** en **rijst** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



5 KABELJAUW BAKKEN

Dep ondertussen de **kabeljauw** droog. Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **kabeljauw** 3 minuten op elke kant. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Meng de **sperziebonen** met het **sesamzaad** en de **sojasaus**. Verdeel over de borden samen met de curryrijst en serveer met de gebakken **kabeljauw**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g) *	150	300	450	500	650	800
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zilvervriesrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamzaad (g) 11) 22)	5	10	15	20	25	30
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Kabeljauw met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * In de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2402 / 574	413 / 99
Vet totaal (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,5
Koolhydraten (g)	67	12
Waarvan suikers (g)	4,1	0,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,9	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

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

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 20 | 2017



★ TIP

Let je niet op je calorie-inname, gebruik dan alle rijst.