



WIJNBOX

Sedosa blanco

Dit gerecht heeft het allemaal om perfect te matchen met deze witte wijn: een lichte bereiding van vis, groene tonen en exotische invloeden.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 32
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Koolvis en groenten gestoofd in kokosmelk met pandanrijst

Een vleugje Azië op je bord

Kokosmelk geeft van zichzelf een zachte smaak aan groenten. Door er verse gember, sereh en sojasaus aan toe te voegen wordt het nog lekkerder. De koolvis wordt voor jou gevangen in de koude wateren ten Noordoosten van Schotland. Heerlijk in combinatie met de prei en sperziebonen!

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet aan het begin



kindvriendelijk



lactosevrij



Prei



Sperziebonen



Koolvisfilet



Verse gember



Sjalot



Kokosmelk



Pandanrijst



Sereh



Sojasaus

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g)	125	250	375	500	625	750
Kokosmelk (ml)	75	150	200	250	325	400
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sereh (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Koolvisfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **6)** Soja

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 660 kcal | 31 g eiwit | 84 g koolhydraten | 20 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 10 g vezels



1 Breng 175 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Schil de gember en snijd fijn. Snijd de prei in dunne ringen en de sjalot in fijne halve ringen. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken. Roer de kokosmelk goed door (zie tip).



2 Voeg de rijst toe aan het kokende water samen met de helft van de kokosmelk, ½ tl fijngesneden gember per persoon en een snufje zout. Kook, afgedekt, in 8 – 10 minuten droog. Laat zonder deksel uitstomen.



3 Verhit ondertussen de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de sjalot in 3 – 4 minuten goudbruin en krokant. Haal uit de pan en zet apart.

4 Draai het vuur middelmatig, voeg de overige zonnebloemolie toe aan dezelfde wok of hapjespan en bak de sperziebonen en sereh 2 minuten. Voeg de prei toe en roerbak 2 minuten. Voeg vervolgens de overige kokosmelk en sojasaus toe. Leg de koolvis op de groenten en stooft, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Keer de koolvis halverwege voorzichtig om en breng op smaak met peper en zout.



5 Verdeel de rijst, groenten en koolvis over de borden en garneer met de knapperig gebakken sjalot.

Tip! De kokosmelk kan eventueel klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen.

Wil je de gebakken uitjes extra smaak geven? Voeg dan een mespunt currykruiden toe, als je dat in huis hebt.