



# MAKREEL MET BLOEMKOLRIJST

Met rode peper en komijn



## ESPIGA BRANCO

Portugese witte wijnen en vis zijn eigenlijk altijd een goede combinatie. Deze Espiga is gemaakt van inheemse druiven uit wijngaarden rond Lissabon.



Gerookte makreel ✳



Rode peper ✳



Bosui ✳



Bloemkool ✳



Bataat



Komijnzaad

- Totaal: **25-30** min.
- Discovery
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen **5** dagen
- Lactosevrij
- Glutenvrij

Bloemkool fijnhakken en als rijst serveren is momenteel een echte trend. De bloemkool is door het bakken sneller gaar en blijft knapperig, waardoor hij wat nootachtiger smaakt dan wanneer je hem zou koken. Deze variant is spannend door de combinatie met pittige peper, zoete bataat en gerookte makreel.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **makreel met bloemkoolrijst**.



### 1 BATAAT VOORBEREIDEN

Breng in een pan met deksel 400 ml water per persoon aan de kook voor de bataat. Schil ondertussen de **bataat** en snijd in blokjes van 2 - 3 cm. Kook de **bataat** in 4 - 6 minuten, afgedekt, beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **rode peper** fijn en de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het witte en groene deel apart van elkaar. Snijd de **bloemkool** erg fijn tot korrels. Zo wordt het **bloemkoolrijst**.



### 3 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **rode peper** en het **komijnzaad** 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de gekookte **bataat** toe en bak 6 - 8 minuten.



### 4 BLOEMKOOI ROERBAKKEN

Voeg de **bloemkoolrijst** en het witte deel van de **bosui** toe aan de **bataat**. Roerbak 4 - 5 minuten op hoog vuur, of totdat de **bloemkoolrijst** voor jou de gewenste garing heeft.



### 5 MAKREEL TOEVOEGEN

Verdeel ondertussen de **makreel** met twee vorken in stukken. Voeg de **makreel** toe aan de wok of hapjespan en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met de sambal, peper en zout.

#### ★ TIP

Houd je van meer pit? Voeg dan een hele peper of zelfs chilivlokken toe aan het gerecht. Serveer met limoen voor de frisheid.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **bloemkoolrijst** met **bataat** over de borden en garneer met het groene deel van de **bosui**. Voeg naar smaak meer sambal toe.

#### ★ TIP

Heb je meer tijd? Pof de bataat in de oven door er met een vork gaatjes in te prikken en hem samen met wat knoflookteentjes in te pakken in aluminiumfolie. Pof in 30 - 45 minuten in de oven op 190 graden. Zodra hij zacht is, is hij gaar.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|                           | 1P         | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|---------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Bataat (g)                | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Rode peper (st) *         | ¼          | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Bosui (st) *              | 1½         | 3   | 4½  | 6    | 7½   | 9    |
| Bloemkool (g) *           | 200        | 400 | 600 | 800  | 1000 | 1200 |
| Komijnzaad (gemalen) (tl) | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Gerookte makreel (g) 4) * | 80         | 160 | 240 | 320  | 400  | 480  |
| Olijfolie* (el)           | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Sambal* (tl)              | 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)     | 2505 / 599 | 411 / 98  |
| Vet totaal (g)        | 26         | 4         |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,6        | 1,1       |
| Koolhydraten (g)      | 62         | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 19,5       | 3,2       |
| Vezels (g)            | 12         | 2         |
| Eiwit (g)             | 23         | 4         |
| Zout (g)              | 1,8        | 0,3       |

#### ALLERGENEN

4) Vis

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 22 | 2017

