



WIJNBOX

Lavila blanc
Dit lichte visgerecht met oosterse groenten combineert het beste met een frisse, aromatische witte wijn zoals deze Lavila blanc.



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

WEEK 06
2017



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!'

Vispakketje met oosterse groenten en rijst

Met sesamzaad en zoetzure radijs

De kabeljauw is afkomstig uit de Barentssee, ten noorden van Rusland en Noorwegen. Deze stoom je samen met de oosterse groenten in een pakketje. Je serveert dit met geurige basmatirijst en frisse radijs.



30-35 min



gemakkelijk



eeet binnen 3 dagen



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Prei



Paksoi



Kabeljauwfilet



Radijs



Sesamzaad



Basmatirijst



Sojasaus

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Prei (st)	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (g) 11 19 22)	5	10	15	20	25	30
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kabeljauwfilet (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1 6 19)	10	20	30	40	50	60
Radijs (st)	5	10	14	19	24	28
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Witte wijnazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **6)** Soja
11) Sesam
Kan sporen bevatten van
19) pinda's en **22)** noten.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, aluminium-
folie, kom

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2326 / 553	12	1,6	80	11,5	6	27	2,2
100 g **	333 / 79	2	0,2	11	1,6	1	4	0,3

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verwarm de oven voor op 220 graden en breng 175 ml water per persoon aan de kook. Snijd de prei in ringen en de paksoi grof.



2 Rooster het sesamzaad 1 minuut, zonder olie, in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de basmatirijst toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg het kokende water toe en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog. Roer daarna de rijstkorrels los en laat zonder deksel uitstomen.



3 Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de prei en paksoi 4 - 5 minuten op middellaag vuur.

4 Verdeel de groenten over 1 vel aluminiumfolie per persoon, leg de kabeljauwfilet op de groenten, besprenkel met de sojasaus en bestrooi met peper. Vouw het aluminiumfolie dicht (zie tip!) en bak 10 - 15 minuten in de oven.



5 Snijd ondertussen de radijs in dunne plakken. Meng in een kom de witte wijnazijn met de honing, peper en zout. Voeg de radijs toe en bewaar apart.

6 Verdeel de sesamrijst en het vispakketje over de borden. Serveer met de zoetzure radijs.

Tip! Voor het dichtvouwen van een vispakketje zijn vele manieren, een soort origami! Het belangrijkste is dat het pakketje goed is afgesloten, zodat alle stoom in het pakketje blijft en er geen warmte kan ontsnappen. Vouw het pakketje daarom omhoog dicht, dan loopt het vocht er niet uit.