



# Visstoof met kokosmelk en limoen

Met rijst en verse koriander



## KOKOSMELK

Van het Caribisch gebied tot Azië: overal waar kokospalmen groeien, vind je kokosmelk terug in de keuken. Het wordt gemaakt van het geraspte, witte vlees van de kokosnoot.



Ui



Knoflookteen



Rode paprika ✨



Kokosmelk



Kerriepoeder



Tomatenblokjes



Pandanrijst



Koolvisfilet zonder vel ✨



Verse koriander ✨



Limoen

- Totaal: **25-30** min.
- Family
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen **3** dagen
- Lactosevrij
- Glutenvrij

Deze makkelijk te maken visstoof is geïnspireerd op moqueca Baiana, ofwel visstoof uit het Braziliaanse Bahia. Door de vis te garen in de saus, trekken alle smaken - kokos, paprika en kerriepoeder - er goed in. De limoenrasp geeft de rijst een frisse smaak.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en fijne rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **visstoof met kokosmelk en limoen**.



## 1 VOORBEREIDEN

Kook 175 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd de **paprika** klein. Roer de **kokosmelk** goed door zodat eventuele klontjes oplossen.



## 2 SAUS MAKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **kerriepoeder** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **paprika**, **kokosmelk** en de **tomatenblokjes** toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en laat, afgedekt, 10 – 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



## 3 RIJST KOKEN

Voeg ondertussen de **rijst** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen. Breng de **rijst** op smaak met peper en zout.



## 4 KOOLVIS STOVEN

Dep ondertussen de **koolvisfilet** droog met keukenpapier en snijd in 4 gelijke stukken. Leg de **koolvisfilet** in de laatste 6 - 8 minuten op de **groenten** en laat, afgedekt, meegaren op middellaag vuur. Breng daarna op smaak met peper en zout.



## 5 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Snijd ondertussen de **koriander** fijn. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in parten.



## 6 SERVEREN

Voeg 1 tl **limoenrasp** per persoon toe aan de **rijst** en knijp naar smaak het sap uit de **limoenpartjes** erover. Verdeel de **rijst** en de **visstoof** over de borden. Garneer met de **koriander** en de overige **limoenpartjes** ★.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Koolvisfilet zonder vel (120g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen*						
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokjes* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2582 / 617	350 / 84
Vet totaal (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,1
Koolhydraten (g)	8,2	11
Waarvan suikers (g)	9,2	1,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,7	0,2

## ALLERGENEN

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 26) Sulfit

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



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

★TIP: Houd je niet zo van koriander? Serveer het dan aan tafel, zodat de liefhebbers het naar wens kunnen toevoegen.