



Visstoof met kokosmelk en limoen

Met rijst en verse koriander



KOOLVISFILET

De koolvis is familie van de kabeljauw. Het visvlees is wat zachter, droger en donkerder dan dat van de kabeljauw. Deze vis leent zich voor allerlei soorten bereidingen.



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 in de saus te garen, 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

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd de **paprika** klein. Roer de **kokosmelk** goed door, zodat er geen klontjes meer in zitten.



2 STOOFF 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. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en roer goed. 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, in 10 – 12 minuten gaar. Giet 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. Check of de vis goed gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



5 SMAAKMAKERS BEREIDEN

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 (100 g) 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
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	340 / 81
Vet totaal (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,2
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	11,1	1,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,7	0,2

ALLERGENEN

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 26) Sulfiet

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.