



Braziliaanse visstoof

Met rijst, limoen en verse koriander



LAVILA BLANC

Bij deze visstoof met zachte smaken en frisse kruidigheid past een lichte, aromatische witte wijn.



Ui



Knoflook



Rode paprika



Kokosmelk



Currykruiden



Tomatenblokjes



Pandanrijst



Koolvisfilet zonder vel *



Verse koriander *



Limoen

Totaal: **30-35**

Original

Gemakkelijk

Family

Eet binnen **3** dagen

Quick & Easy

Lactosevrij

Glutenvrij

Een stoof is makkelijk te maken. De smaken komen door een zachte garing goed naar voren en worden met elkaar verweven. Zo proef je in één hap de kokos en paprika, maar ook de currykruiden en limoen. Je kunt de overige limoenpartjes natuurlijk ook in je waterglas doen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en fijne rasp.
Laten we beginnen met het koken van de **Braziliaanse visstoof**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 175 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Snipper ondertussen de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd de **paprika** klein. Roer de **kokosmelk** los.



2 STOVEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, **knoflook** en **currykruiden** 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.



4 KOOLVIS SNIJDEN

Snijd ondertussen de **koolvisfilet** in 4 gelijke stukken. Leg de **koolvisfilet** na 3 - 4 minuten op de groenten in de wok of hapjespan en laat afgedekt meegaren op middellaag vuur. Breng daarna op smaak met peper en zout.



5 LIMOEEN UITPERSEN

Snijd ondertussen de **koriander** fijn. Boen of was de **limoen** schoon en rasp de groene schil van de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit. Snijd de **limoen** daarna in parten ter garnering.



6 SERVEREN

Voeg 1 tl **limoenrasp** per persoon en naar smaak **limoensap** toe aan de **rijst**. Verdeel de **rijst** met de visstoof over de borden, garneer met de **koriander** en de **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)	50	100	150	200	250	300
Currykruiden (tl)	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
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper & zout* naar smaak

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2290 / 682	369 / 88
Vet totaal (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,2
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	10,7	1,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,2	0,3


ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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 19 | 2017



★ TIP

Geen liefhebbers van koriander? Serveer deze dan aan tafel, zodat de liefhebbers deze naar wens toe kunnen voegen.