



# OOSTERS VISPOTJE MET TOMAAT EN BROCCOLI

met kurkuma en cashewnoten



**LAVILA BLANC**

*Bij de aromatische oosterse kruiden in dit visgerecht past de frisse, geurige en iets bloemige Lavila opperbest!*



Zilvervliesrijst



Ui



Verse gember



Rode peper



Tomaat



Broccoli \*



Kurkuma



Kokosmelk



Koolvisfilet zonder vel \*



Cashewnoten

- Totaal: **25-30** min.
- Original
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **3** dagen
- Quick & Easy
- Lactosevrij
- Glutenvrij

Voor deze verrassende visstoof met kokosmelk gebruik je koolvisfilet. Deze witvis is mild van smaak en heeft een vaste structuur. Het rode pepertje geeft extra pit en de cashewnoten zorgen voor een lekkere bite in het gerecht.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van het **oosters vispotje met tomaat en broccoli**.



### 1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui**. Schil de **gember**, verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd beide fijn (zie tip). Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

#### ★ TIP

Smeer voor het snijden van de rode peper je vingers in met olijfolie, dan voelen ze minder branderig.



### 4 VIS STOVEN

Voeg de **kokosmelk**, het bouillonblokje (zie tip) en 25 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan en breng, afgedekt, aan de kook. Laat 8 minuten koken. Snijd ondertussen de **koolvisfilet** in blokjes van 3 cm. Haal de deksel van de wok of hapjespan, voeg de vis toe aan de **groenten** en kook de laatste 4 – 5 minuten mee, totdat de vis gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 CASHEWNOTEN HAKKEN

Hak ondertussen de **cashewnoten** grof en roer het grootste deel door de **rijst**.



### 3 GROENTEN ROERBAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, **gember**, **rode peper** en **kurkuma** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **tomaat** en **broccoli** toe en roerbak 3 minuten op middellaag vuur.



### 6 SERVEREN

Serveer de visstoof samen met de **rijst**. Garneer het gerecht met de overige **cashewnoten**.

#### ★ TIP

Heb je visbouillon in huis? Vervang de groentebouillon dan door visbouillon. De kokosmelk kan gaan klonteren, roer indien nodig even door.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Koolvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Cashewnoten (g) 8) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	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)	3264 / 780	429 / 102
Vet totaal (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	13,8	1,8
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	7,2	0,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	1,7	0,2


#### ALLERGENEN

4) Vis 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 28 | 2017

