



PILAV MET GESTOOMDE KABELJAUW

met basmatirijst, paprika en spinazie



Sjalot



Rode peper *



Knoflookteen



Rode paprika *



Verse gember



Kerriepoeder



Basmatirijst



Spinazie *



Citroen *



Kabeljauwfilet
zonder huid *



Totaal: 40-45 min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Family



Eet binnen 3 dagen



Glutenvrij

Vandaag maak je een eenpansgerecht. Terwijl de rijst aan het garen is, leg je de kabeljauw in dezelfde pan. Op deze manier stoomt de vis gaar. Je brengt het geheel op smaak met geurige kruiden, gember en een beetje rode peper voor extra pit.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Fijne rasp, hapjespan met deksel en keukenpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **pilav met gestoomde kabeljauw**.



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode paprika** in blokjes. Schil de **gember** en rasp fijn .

★ TIP: Je hoeft de gember niet te schillen voordat je hem raspt.



4 SPINAZIE SNIJDEN

Scheur of snijd ondertussen de **spinazie** grof en snijd de **citroen** in partjes. Dep de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.



2 ROERBAKKEN

Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel en fruit de **sjalot**, de **rode peper** en de **gember** 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook** en het **kerriepoeder** toe en bak 1 minuut. Zet het vuur hoog, voeg de **paprika** toe en roerbak nog 1 minuut. Weeg 70 g **rijst** per persoon af, voeg toe aan de pan en schep goed om .



5 PILAV AFMAKEN

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de hapjespan en schep goed om met de **rijst**, breng op smaak met peper en zout. Leg de **kabeljauwfilet** op de **rijst** en dek af. Laat de **rijst** en de **vis** 8 – 10 minuten zachtjes stomen, of tot beide gaar zijn.



3 RIJST STOMEN

Schenk de bouillon bij de **rijst** en breng aan de kook. Zet het vuur middellaag, dek de pan af en laat de **rijst** 10 – 12 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door om aanbakken te voorkomen.

★★ TIP: Let op, je ontvangt meer rijst dan je nodig hebt. Weeg de rijst daarom eerst af.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** en de **vis** over de borden. Serveer met de partjes **citroen**.

✓ TIP: De ene rode peper is pittiger dan de andere. Houd je niet van pittig? Gebruik dan eerst de helft van de aangegeven hoeveelheid, proef, en voeg eventueel meer toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Kerriepoeder (tl) ⁹ ¹⁰	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	70	140	210	280	350	420
Spinazie (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet zonder huid (st) ⁴	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2425 / 580	354 / 85
Vet totaal (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,8
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	6,2	1,0
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,9	0,4

ALLERGENEN

⁴) Vis ⁹) Selderij ¹⁰) Mosterd

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 19 | 2019

