



# VICTORIABAARSFILET MET ROERBAKGROENTEN

Met zilvervliesrijst



## LAVILA BLANC

Lavila Blanc is een frisfruitige wijn uit Zuidwest-Frankrijk en past perfect bij de knapperige roerbakgroenten. En natuurlijk bij de victoriabaars!



Bloemkool \*



Prei \*



Zilvervliesrijst



Currykruiden



Citroengras



Sojasaus



Kokosmelk



Victoriabaars zonder vel \*

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

De victoriabaars in dit gerecht geeft je extra smaak en romigheid door kokosmelk toe te voegen. Kokosmelk wordt gemaakt door het witte vruchtvlees van de kokosnoot met water te mengen en vervolgens uit te knijpen.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **victoriabaarsfilet met roerbakgroenten**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Snijd de bloem van de **bloemkool** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **prei** in dunne ringen.



### 2 RIJST KOKEN

Kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3 BLOEMKOOI BAKKEN

Verhit ondertussen de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **bloemkool** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de **currykruiden** en het **citroengras** toe en roerbak 30 seconden (zie tips).



### 4 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de bruine suiker, de witte wijnazijn, de **sojasaus** en het grootste deel van de **kokosmelk** toe. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 15 minuten koken op laag vuur. Voeg halverwege de **prei** toe.



### 5 VIS BAKKEN

Dep ondertussen de **victoriabaarsfilet** droog met keukenpapier. Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **vis** 2 – 3 minuten per kant. Besprenkel in de laatste minuut met de overige **kokosmelk** en breng verder op smaak met peper. Voeg de **rijst** toe aan de wok of hapjespan met groenten en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.



### 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de **victoriabaarsfilet**.

#### ★ TIP

Houd je van pittig? Voeg tijdens het bakken van de bloemkool dan wat gedroogde chilivlokken toe.

#### ★ TIP

Eten er jonge kinderen mee die niet van scherp eten houden? Wees dan voorzichtig met de currykruiden. Voeg deze aan het einde naar smaak toe.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bloemkool (g) *	125	250	375	500	625	750
Prei (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Citroengras (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Victoriabaarsfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Bruine suiker* (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2778 / 664	481 / 115
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,6
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	7,2	1,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	0,5	0,1

#### ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja

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 26 | 2017

HelloFRESH