



Pilav met gestoomde kabeljauw

met basmatirijst, paprika en spinazie

HELLOEXTRA 45 min. • Eet binnen 3 dagen



HELLO
EXTRA



Sjalot



Rode peper



Knoflookteen



Rode paprika



Verse gember



Kerriepoeder



Basmatirijst



Spinazie



Kabeljauwfilet

Voorraadkast items

Groentebouillon, roomboter en peper en zout

Begin goed

x

Benodigheden

Keukenpapier, Rasp, Hapjespan met deksel

1–6 Personen-ingredienten

	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) 23)	100	200	300	400	500	600
Kabeljauwfilet* (st) 4)	2	4	6	8	10	12
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 100g
Energie (kJ/kcal)	2730 / 653	348 / 83
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,6
Koolhydraten (g)	64	8
Waarvan suikers (g)	6,3	0,8
Vezels (g)	47	6
Eiwit (g)	5	1
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen:

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij



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 (zie TIP).

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



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 (zie TIP).

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



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.



4. Spinazie snijden

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



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.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de **vis** over de borden.

Enjoy!

Contact

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