



GEROOKTE MAKREELFILET MET ZELFGEMAAKTE ATJAR

Met gewokte groenten en rijst



VARAS BRANCO

De vette gerookte makreelfilet gaat heerlijk samen met de Varas Branco uit Portugal, met genoeg structuur als tegenhanger voor de rijke vis.



Kurkumawortel



Verse gember



Groentemix *



Zilvervriesrijst



Gerookte makreel *



Sesamzaad

Totaal: 30-35 min.

Discovery

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Atjar tjampoer is een friszuur bijgerecht uit de Indonesische keuken. Je kunt het kant-en-klaar kopen, maar vandaag maak je het zelf met een deel van de groentemix. Daarvoor gebruik je onder andere verse kurkuma. Deze wortel is verwant aan gember en geeft een sterke kleur af. De licht zure atjar biedt tegenwicht aan de volle smaak van de makreel. Zo breng je dit gerecht mooi in balans.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Fijne rasp, 2x pan met deksel, aluminiumfolie, wok of hapjespan en schuimspaan.

Laten we beginnen met het koken van de **gerookte makreelfilet met zelfgemaakte atjar**.



1 ATJAR MAKEN

Rasp met een fijne rasp ★ boven een pan met deksel, per persoon 1 cm van de **kurkuma** en ½ cm van de **gember**, inclusief de schil. Voeg de azijn, suiker, mosterd en 3 eetlepels water per persoon toe, dek af en breng aan de kook. Breng op smaak met zout. Voeg 50 gram **groentemix** per persoon toe en kook 5 – 7 minuten, afgedekt, op laag vuur. Laat de **atjar** zonder deksel afkoelen en zet tot gebruik in de koelkast.



4 SESAM ROOSTEREN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

★ TIP

Je kunt de kurkuma en gemberwortel ook in een knoflookpers uitpersen, zo krijg je geen viezen handen en ben je sneller klaar. Pas wel op voor spetters van de kurkuma! Deze krijg je niet makkelijk uit kleding.



2 RIJST KOKEN

Verwarm ondertussen de oven voor op 180 graden. 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.



5 WOKKEN

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en wok de resterende **groentemix** 7 – 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg de sambal en de overige ketjap toe en schep met een schuimspaan de helft van de **atjar** in de wok. Breng op smaak met peper en zout.



3 MAKREEL VERWARMEN

Verpak ondertussen de **gerookte makreel** met 1 tl ketjap per persoon in aluminiumfolie en verwarm 10 – 12 minuten in de voorverwarmde oven.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** en de gewokte **groenten** over de borden. Verdeel de **makreel** over de **rijst**, bestrooi met het geroosterde **sesamzaad** en serveer met de resterende **atjar** ★★.

★★ TIP

Houd je van pittig? Zet dan de sambal op tafel. Zo kan iedereen het naar smaak toevoegen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kurkumawortel (cm)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Zilverviesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Gerookte makreel (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	10	15	20	25	30	40
Wittewijnazijn* (el)	3	6	9	12	15	18
Suiker* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap* (tl)	2	3	4	5	6	7
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (tl)	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)	3326 / 795	551 / 132
Vet totaal (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,2
Koolhydraten (g)	100	17
Waarvan suikers (g)	34,3	5,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	4,8	0,8


ALLERGENEN

4) Vis 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 47 | 2017

