



# Oosters vispakketje met prei en tomaat

Met plakkerige kokosrijst



## À LA CARTE

Voor, hoofd of na – op welke gang verheug jij je in een restaurant het meest?



Verse gember



Rode peper \*



Prei \*



Pruimtomaat \*



Limoen



Kokosmelk



Schelvisfilet zonder vel \*



Zilvervliesrijst

- Totaal: **35-40** min.
- Calorie-focus
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **3** dagen
- Glutenvrij
- Lactosevrij

Vandaag gaar je vis in een pakketje. Met deze bereidingswijze, ook wel bekend als 'en papillotte', zorg je ervoor dat de smaak, geur en voedingsstoffen zo veel mogelijk worden behouden. Bij het vispakketje kook je rijst in kokosmelk. We hebben gekozen voor volkorenrijst, dus mét vezelrijk vliesje.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Rasp, wok of hapjespan met deksel, pan met deksel en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van het **oosters vispakketje met prei en tomaat**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **prei** in dunne ringen en de **pruimtomaat** in kleine blokjes. Snijd de **limoen** in parten. Roer de **kokosmelk** los ★.



## 4 VISPAKKETJES MAKEN

Dep ondertussen de **schelvisfilet** droog met keukenpapier en verdeel de **schelvis** over 1 vel aluminiumfolie per persoon van ongeveer 30 bij 30 cm.

★ **TIP:** De kokosmelk kan klontig worden. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klontjes zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk en zorgen voor een extra volle smaak.



## 2 PREI BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **prei**, de helft van de **rode peper**, de helft van de **gember** en 1 el water per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en smoor, afgedekt, 4 – 6 minuten.

🌿 **TIP:** Houd je niet zo van pittig? Voeg dan minder rode peper toe.



## 5 PAKKETJES IN DE OVEN

Bestrooi de **schelvisfilet** met peper en zout en verdeel de **prei** erover. Verdeel de **tomatenblokjes** over de **prei**, besprenkel met 1 el **kokosmelk** per persoon en vouw de folie dicht tot een pakketje. Bak de vispakketjes 8 – 10 minuten in de oven.



## 3 KOKOSRIJST KOKEN

Kook ondertussen 225 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Voeg de **rijst**, de overige **rode peper**, de overige **gember** en het grootste deel van de **kokosmelk** toe (bewaar 1 el per persoon voor de vis). Kook de **rijst** in 12 – 15 minuten op laag vuur droog ★★. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen. Breng goed op smaak met zout en peper. Het is de bedoeling dat de **rijst** plakkerig blijft.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **vispakketjes** over de borden. Serveer met de **rijst** en een **limoenpartje**. Besprenkel de maaltijd naar smaak met **limoensap**.

★★ **TIP:** Roer de rijst regelmatig door, door de kokosmelk kan de rijst sneller aanbakken dan wanneer je hem alleen met water kookt. Voeg eventueel extra water toe wanneer de rijst te droog wordt.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) ✳	¼	½	¾	1	1½	1½
Prei (st) ✳	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st) ✳	1	2	3	4	5	6
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Kokosmelk (ml) 26	100	200	300	400	500	600
Schelvisfilet zonder vel (100 g) 4) ✳	1	2	3	4	5	6
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Zonnebloemolie* (el)	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)	2607 / 623	390 / 93
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,6
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	8,9	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	0,2	0,0

## ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfit

📌 **TIP:** Let je op je calorie-inname? Gebruik dan 75 ml kokosmelk en 75 gram rijst per persoon. De voedingswaarde van het gerecht zijn: 589 kcal, 23 g vet, 66 g koolhydraten, 8 g vezels, 28 g eiwit en 0,2 g zout.

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).