



# Visstoof met kokosmelk en limoen

met rijst en paprika



Ui



Knoflookteen



Rode paprika \*



Kokosmelk



Kerriepoeder



Tomatenblokjes



Zilverviesrijst



Koolvisfilet zonder huid \*



Limoen \*

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Glutenvrij

Deze makkelijk te maken visstoof is geïnspireerd op moqueca Baiana, ofwel visstoof uit het Braziliaanse Bahia. Door de vis te garen in de saus, trekken alle smaken – kokos, paprika en kerriepoeder – er goed in. De limoenrasp geeft de rijst een frisse smaak.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, keukenpapier en fijne rasp.  
Laten we beginnen met het koken van de **visstoof met kokosmelk en limoen**.



### 1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd de **paprika** klein. Roer de **kokosmelk** goed door zodat eventuele klontjes oplossen.



### 2 SAUS MAKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **kerriepoeder** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **paprika**, **kokosmelk** en de **tomatenblokjes** toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en laat, afgedekt, 10 – 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



### 3 RIJST KOKEN

Voeg ondertussen de **zilvervriesrijst** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af en laat staan met deksel op de pan. Breng de **rijst** op smaak met peper en zout.



### 4 KOOLVIS STOVEN

Dep ondertussen de **koolvisfilet** droog met keukenpapier en snijd in 4 gelijke stukken. Leg de **koolvisfilet** in de laatste 6 – 8 minuten op de **groenten** en laat, afgedekt, meegaren op middellaag vuur. Breng daarna op smaak met peper en zout.



### 5 LIMOEN SNIJDEN

Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in parten.



### 6 SERVEREN

Voeg 1 tl **limoenrasp** per persoon toe aan de **rijst** en knijp naar smaak het sap uit de **limoenpartjes** erover. Verdeel de **rijst** en de **visstoof** over de borden. Garneer met de overige **limoenpartjes** ★.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Koolvisfilet zonder huid (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Limoen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2692 / 644	462 / 111
Vet totaal (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,7
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	14,5	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,2	0,4

### ALLERGENEN

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfiet

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

