



Visstoof met kokosmelk en limoen

met rijst en paprika

30 min. • Eet binnen 3 dagen • Calorie-focus



Ui



Knoflookteen



Rode paprika



Kokosmelk



Kerriepoeder



Tomatenblokjes



Pandanrijst



Koolvishaasje



Limoen

Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillonblokje, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, keukenpapier, rasp, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	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
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Koolvishaasje* (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
Groentebouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2634 / 630	444 / 106
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,6
Koolhydraten (g)	87	15
Waarvan suikers (g)	14,0	2,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen:

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 26) Zwaveldioxide en sulfiet



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 er geen klontjes meer in zitten.



2. Stoof 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**, de **kokosmelk** en de **tomatenblokjes** toe. Verkruiemel het bouillonblokjes boven de pan en laat, afgedekt, 10 – 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



3. Rijst koken

Voeg ondertussen de **rijst** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, 10 – 12 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 **koolvishaas** droog met keukenpapier en snijd in 4 gelijke stukken. Leg de koolvishaas 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 visstoom over de borden. Garneer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!

Contact

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