

DINNERLY



Fit+ Koolvis in zoetzure marinade met paksoi en geurige rijst



ca. 30min



2 personen

Zoetzure saus kun je op veel verschillende manieren maken. Vandaag nemen we limoen, sojasaus en honing en maken een simpele maar heerlijke versie. En omdat we zoetzure kip inmiddels allemaal wel kennen gebruiken we het om stukjes Alaska koolvis in te laten marinieren. Opgediend met geurige jasmijnrijst en gebakken paksoi is deze vis een gegarandeerd succes!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 limoen
- 1 paksoi
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1x koolvisstukjes ⁴

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el honing
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 501kcal, vet 11.5g, koolhydraten 73.2g, eiwit 27.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Was de **rijst** grondig in een zeef. Halveer de **limoen** en pers het sap uit. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Snij het **wit** van de **paksoi** in stukken van ca. 1cm en het **groen** in stukken van ca. 3cm.



2. Marinade maken

Maak een **marinade** van het **limoensap**, de **helft van de sojasaus** en 1el honing.



3. Rijst koken

Verhit een kleine kookpan met 1tl plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de helft van de knoflook in ca. 1min goudbruin. Voeg de **rijst** toe en bak nog 1-2min. Voeg er 300ml water en een snuf zout aan toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Paksoi bakken

Verhit een grote koekenpan met 1tl plantaardige olie. Bak de **paksoi** en de rest van de knoflook 3-5min op middelhoog vuur. Proef en breng op smaak met peper en zout. Haal de **paksoi** uit de pan en bedruppel met de **sesamololie**. Veeg de pan schoon, we gebruiken hem zo weer.



5. Vis garen

Dep de **vis** droog met keukenpapier en kruid met een flinke snuf peper en zout. Verhit de gebruikte pan met 1tl plantaardige olie. Bak de **vis** 3-4min op middelhoog vuur tot ie goudbruin is. Voeg de **marinade** toe en laat 1-2min indikken. Verdeel de **rijst**, **paksoi** en **vis** over borden en schenk de **rest van de marinade** over de **vis**.



6. Lekker fris

Als nog wat meer citrussmaak wil, kun je de schil van de limoen raspen en die ook aan de marinade toevoegen. Of strooi het voor het serveren over de rijst.