



Indiase viscurry

met paprika en jasmijnrijst



20-30min



2 personen

Er staat een heerlijk romige curry op het menu! Je maakt een basis van kokosmelk, ui, knoflook en korma currykruiden. Door de vis op laag vuur in al deze smaken te garen blijft het visvlees heerlijk zacht. De geurige curry serveer je met frisse groenten en een flinke portie rijst. Strooi er wat bosui overheen en klaar is het Indiase feest!

Wat je van ons krijgt

- 2 heekfilets ⁴
- 150g jasmijnrijst
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 pakje korma currypasta
- 1 blikje tomatenpuree
- 200ml kokosmelk
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 742kcal, vet 30.1g, koolhydraten 80.5g, eiwit 32.9g



1. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en controleer de **filets** op graten (gebruik hier evt. een pincet voor). Snijd de **vis** in stukjes van 2-3cm breed en bestrooi met een snufje zout.



2. Groenten snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Pel en halveer de **rode ui** en snijd in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



3. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal 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. Curry opzetten

Verhit een grote kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **paprika** ca. 1-2min op. Voeg de **tomatenpuree** en **currypasta** naar **smaak** toe. Blus af met de **kokosmelk** en 50ml water. Laat de **curry** 7-8min zachtjes koken.



5. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in schuine, dunne ringen.



6. Curry afmaken

Roer de **vis** en de **helft van de bosui** voorzichtig door de **curry**. Zet het vuur middellaag en laat het geheel nog eens 3-4min borrelen tot de **vis** gaar is. Verdeel de **viscurry** en de **rijst** over de borden en garneer met de **rest van de bosui**.