



V2: Heekfilet met paprika-kokossaus

met bruine rijst en koriander



ca. 25min



2 personen

Voordat je de vis van vandaag bakt, haal je 'm eerst door een marinade van cayennepeper, komijn, knoflook en vers geperste sinaasappelsap. Je serveert 'm met een romige kokossaus met paprika en tomaten, en de geurige bruine rijst met koriander maakt het helemaal af. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 onbehandelde sinaasappel
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 gemarineerde heekfilets ⁴
- 150g bruine snelkookrijst
- 1 paprika
- 1 ui
- 2 tomaten
- 200ml kokosmelk
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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.

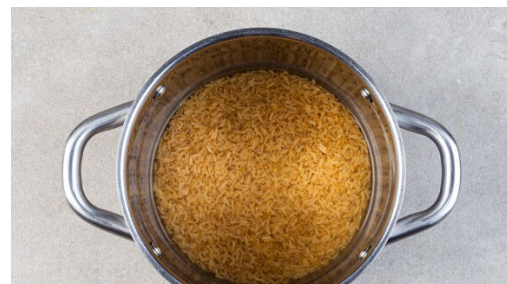
Voedingswaarde per portie

calorieën 766kcal, vet 34.8g, koolhydraten 79.8g, eiwit 32.4g



1. Vis voorbereiden

Pers de **sinaasappel** uit. Pel **1 teen knoflook** en snijd of pers heel fijn. Meng het **sap** en de **knoflook** met de **helft van de kruidenmix**. Controleer de **vis** op graten en leg de **vis** in de **sinaasappelmarinade**.



2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Halveer en pel de **ui** en snipper fijn. Pel de **rest van de knoflook** en snijd fijn. Snijd de **tomaten** in grove stukken.



4. Saus koken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui**, **knoflook**, de **paprika** en de **tomaten** met de **rest van de kruidenmix** ca. 3min. Voeg de **kokosmelk** toe en breng naar wens op smaak met peper en zout. Laat de **saus** ca. 5min op middelhoog vuur sudderen.



5. Vis meegaren

Doe de **vis incl. marinade** in de pan en laat 8-10min op middelhoog vuur meegaren. **Tip:** meng evt. ½-1tl bloem of maizena met wat koud water en bind de **saus** ermee.



6. Afmaken en serveren

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Roer de **helft van de koriander** door de **rijst**. Serveer de **vis** met de **paprika-kokossaus** en bestrooi met de **rest van de koriander**.