

DINNERLY



Fit+ Pittige rode curry met heekfilet met paprika en paksoi op jasmijnrijst



ca. 30min



2 personen

Curry's zijn altijd een goed idee! Vandaag maken we onze scherpe rode curry niet met kip of tofu, maar met heekfilet. Hij wordt heerlijk mals en past perfect bij de volle smaken van kokosmelk en currypasta en de knapperige groente. Natuurlijk serveren we het geheel op luchtige rijst.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 2x babypaksoi
- 1 pakje rode currypasta
- 200ml kokosmelk
- 2 heekfilets ⁴

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- 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 701kcal, vet 30.6g, koolhydraten 68.6g, eiwit 34.0g



1. 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.



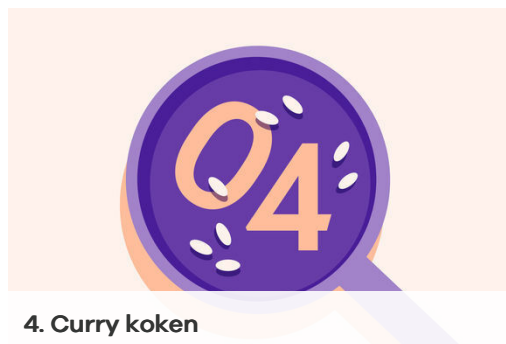
2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in repen van ca. 1cm breed. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne repen. Snij de **paksoi** in de lengte in vieren, snij het **witte deel** in dunne repen en het **groene deel** in stukken van ca. 2cm. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **ui** en knoflook 2-3min. Zet het vuur iets hoger, voeg de **helft van de currypasta** (of meer naar smaak), de **witte paksoi** en de **paprika** toe en bak nog 2-3min.



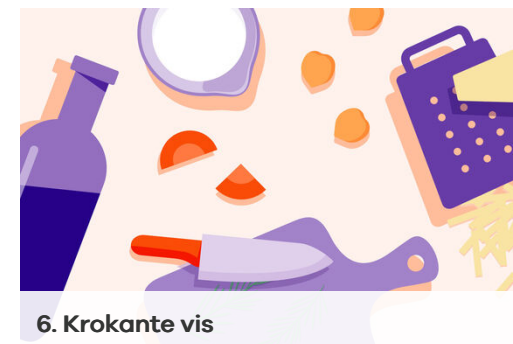
4. Curry koken

Giet de **kokosmelk** en 150ml water erbij en laat de **curry** ca. 3min zachtjes koken. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet).



5. Vis garen

Proef en breng de **curry** verder op smaak met ca. 1tl azijn, een snuf suiker en peper en zout. Schep de **groene paksoi** en de **vis** door de **curry**, leg een deksel op de pan en laat nog 3-4min zachtjes koken, tot de **vis** gaar is. Verdeel de **rijst** over borden en serveer de **curry met vis** erop.



6. Krokante vis

Als je tijd en zin hebt kun je de visstukjes ook eerst in een aparte pan op hoog vuur aanbakken, voordat je ze aan de curry toevoegt. Zo worden ze van buiten een beetje krokant en van binnen heerlijk mals.