



Braziliaanse visstoofpot

met knapperige tortillachips



30-40min



2 personen

Wat ruikt er hier zo heerlijk? Het is moqueca, een Braziliaans visgerecht dat je zeker moet proberen! Je marineert de kabeljauw eerst in limoen terwijl de paprika's, uien, knoflook en tomaten zachtjes bakken in de pan. Dan leg je de vis erbij en stoof je het geheel in romige kokosmelk gaar. Nog wat knapperige knoflook-tortillachips erbij en om het af te maken strooi je er nog wat koriander over.

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje paprikapoeder
- 1 onbehandelde limoen
- 1x kabeljauwstukjes ¹
- 2 tomaten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x tortilla's ²
- 200ml kokosmelk
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl bloem ²
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- bakkwast
- zeef

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

Kooktip

De resterende tortilla's kun je invriezen.

Allergenen

Vis (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 800kcal, vet 44.9g, koolhydraten 64.7g, eiwit 34.5g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Halveer en pel de **ui** en snijd ook in reepjes.



4. Stoofpot voorbereiden

Snijd de **tomaten** in blokjes en voeg ze met 1tl bloem toe aan de **groenten**. Blus af met 150ml water. Roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor en laat het geheel op middelhoog vuur 3-4min iets indikken. Voeg evt. wat meer bloem toe.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **paprika** en de **ui** 2-3min. Pel de **knoflook**. Snijd **1 teentje knoflook** in dunne plakjes, rasp het **andere teentje** fijn. Voeg de **knoflookplakjes** en de **paprikapoeder** toe aan de pan en roer door.



5. Tortillachips bakken

Snijd **4 tortilla's** in gelijke stukken en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Meng de **geraspte knoflook** met 2el olijfolie en bestrijk de **tortillastukjes** ermee. Bestrooi met zout en peper en bak 4-6min krokant in de oven.



3. Vis voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten met een pincet. Meng de **vis** met de **limoenrasp** en het **limoensap** en een snuf zout en peper, en zet opzij.



6. Vis garen

Leg de **vis** voorzichtig tussen de **groenten** en schenk de **kokosmelk** erbij. Laat 5-6min zachtjes koken op medium tot laag vuur. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Breng de **visstoof** op smaak met zout en peper. Bestrooi met de **koriander** en serveer de **tortillachips** erbij.