



Kokoscurry met heek

met geroosterde broccoli en basmatirijst



30-40min



2 personen

Vandaag serveer je een heerlijke romige curry op basis van kokosmelk, ui, knoflook en tandoorikruiden. De heek, een stevige witvis, gaar je in de curry - zo blijft het lekker sappig en mals. De geurige curry wordt geserveerd met ovengebakken broccoli en aromatische basmatirijst. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 onbehandelde limoen
- 1 stukje verse gember
- 150g biologische basmatirijst
- 1 zakje tandoorikruiden
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x MSC-heekfilets ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

Vis (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 844kcal, vet 36.9g, koolhydraten 82.7g, eiwit 40.2g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in roosjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Schil en rasp de **gember** fijn.



4. Curry opzetten

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui** 2-3min, voeg de **wortel** toe en bak nog 3-5min. Voeg de **tandoorikruiden** en de **gember** toe en meng goed. Schenk de **kokosmelk** en 200-300ml water in de pan en roer het **bouillonpoeder** erdoor. Zet het vuur lager en laat de **curry** 2-3min zachtjes koken.



2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 12-14min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Vis toevoegen

Spoel de **vis** af, dep droog en verwijder evt. aanwezige graten. Snijd de **vis** in stukjes van 2-3cm en kruid met peper en zout. Leg de **vis** voorzichtig in de **curry** en zorg dat de **vis** helemaal bedekt is met de **saus**. Laat 2-3min garen. **Tip:** de vis is gaar als het makkelijk uit elkaar valt wanneer je er met een lepel op drukt.



3. Broccoli roosteren

Meng de **broccoli** op een bakplaat met bakpapier met 1el plantaardige olie en een snuf peper en zout. Verdeel de **broccoli** gelijkmatig over de bakplaat en rooster in 8-10min goudbruin en gaar in de oven.



6. Curry afmaken

Breng de **curry** op smaak met **1-2el limoensap** en evt. meer peper en zout. Roer de **rijst** los met een vork en serveer het met de **curry** en de **broccoli**. Bestrooi met de **limoenrasp** en serveer.