



Peruaanse quinoabowl

met victoriabaars alla ceviche en maïs



20-30min



2 personen

De ceviche komt oorspronkelijk uit het Spaanstalige deel van Zuid-Amerika. Voor dit gerecht overgiet je verse vis met citrussappen. Wij koken onze victoriabaars echter eerst, een gemakkelijke en net zo'n gezonde manier om de vis te bereiden. En waar ceviche doorgaans met zoete aardappels wordt geserveerd, combineer je het vandaag met quinoa en getoaste maïs.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 blik maïs
- 1 wortel
- 1 minikomkommer
- 10g verse koriander
- 1 verse chilipeper
- 1 limoen
- 1 sinaasappel
- 1 rode ui
- 1x victoriabaars ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- kleine kookpan
- waterkoker
- fijnmazige zeef

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

Kooktip

De quinoa is gaar wanneer de kern uit het vliesje komt en een 'C' om het korreltje vormt.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 716kcal, vet 22.9g, koolhydraten 89.9g, eiwit 41.4g



1. Quinoa koken

Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Spoel de **quinoa** in een fijnmazige zeef schoon en doe dan met het gekookte water en 1/4tl zout in een middelgrote kookpan. Breng aan de kook en kook in 10-12min op laag vuur gaar (**zie tip, links**). Giet af en laat uitstomen. Doe de **quinoa** terug in de pan en zet opzij.



4. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof. Verwijder evt. zaadlijsten en hak het **chilipepertje** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pers de **limoen** en **sinaasappel** boven een kom uit en voeg het **pepertje** en de **uieren** met 1/4tl zout toe. Roer door en zet opzij.



2. Groenten voorbereiden

Giet **1/3e tot de helft van de maïs** af. Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in kleine blokjes. Gebruik de **rest van de maïs** voor een ander recept.



3. Groenten bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en voeg de **uitgelekte maïs** en de **wortel** toe. Bak de **groenten** ca. 5min tot ze beginnen te bruinen. Roer niet te veel. Draai dan het vuur laag en houd de **groenten** warm.



5. Vis pocheren

Breng 50ml azijn met 200ml water in een kleine kookpan aan de kook. Verwijder evt. graten snijd de **vis** in hapklare stukjes. Voeg ze aan het kokende azijnmengsel toe en pocheer de **vis** in 4-5min op middellaag vuur. Giet af en breng op smaak met 1/4-1/2tl zout.



6. Quinoa mengen

Meng de **quinoa** met de **maïs**, **wortel**, **komkommer**, 1el olijfolie en een snuffje zout. Serveer de **vis** bovenop de **quinoa** en garneer met de **koriander**, **uieren** en het **chilipepertje**. Besprenkel het geheel met **citrussap**.