



Pittige viscurry met mandarijn op basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Wij zouden met plezier elke dag viscurry eten. In wat voor saus dan ook! In dit recept smoren we de kabeljauw in een rijke curry van gele currypasta, ui, koriander, groenten en kokosmelk. Een verrassend zoet-zuur accent komt van frisse mandarijn. Zachte basmatirijst erbij en we zijn helemaal tevreden. Dit is comfort food van het hoogste niveau.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 wortel
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 10g verse koriander
- 1 pakje gele currypasta
- 1 pakje kokosmelk
- 1 mandarijn
- 1x kabeljauwstukjes ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 695kcal, vet 24.7g, koolhydraten 84.0g, eiwit 31.9g



1. 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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Mandarijn snijden

Pel de **mandarijn** en snijd de **partjes** doormidden.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel**, halveer hem in de lengte en snijd in brede plakken. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Pel de **ui** en snijd in brede halve ringen. Pluk de **korianderblaadjes** en snijd de **steeltjes** fijn.



5. Vis toevoegen

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik hier evt. een pincet voor). Schep de **vis** voorzichtig door de **curry**. Zet het vuur laag en laat 3-5min garen. Proef of je peper en zout wil toevoegen.



3. Curry maken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **wortel**, **paprika**, **ui** en **koriandersteeltjes** 3-4min. Roer de **helft van de currypasta** en 1el bloem erdoor en giet dan de **kokosmelk** en 150ml heet water erbij. Roer goed door, breng aan de kook en laat de **curry** ca. 10min borrelen. Voeg evt. meer **currypasta** toe.



6. Serveren

Verdeel de **viscurry** en **rijst** voer de borden. Garneer met de **mandarijn** en **korianderblaadjes**.