



Visfilet in kokosjasje

met zoeteaardappelpuree en groene salsa



ca. 30min



2 personen

Mis je de smaken van tropische vakantieoordn? Dan is dit hét perfecte gerecht voor jou. Stel je eens een dag op de prachtige zandstranden van Goa in India voor, waar je vers gevangen vis naar hartelust kunt eten. Wij zouden voor een tropische topping van kokosrasp gaan en de vis met een kruidige zoeteaardappelpuree en verfrissende komkommersalsa serveren. Open de ogen gauw, want deze droom wordt vandaag werkelijkheid!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 limoen
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 zakje tandoori masala
- 2 heekfilets ⁴
- 1 zakje kokosrasp
- 1 minikomkommer
- 10g verse koriander
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- kleine ovenschaal
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- dunschiller
- vergiet

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

Allergenen

vis (4), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

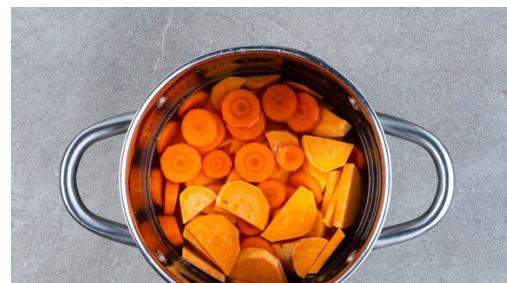
Voedingswaarde per portie

calorieën 461kcal, vet 14.2g, koolhydraten 51.8g, eiwit 27.1g



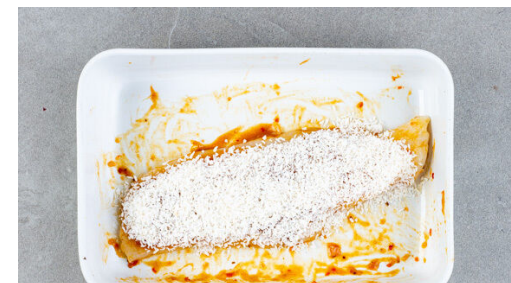
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng ruim water voor de **groenten** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **zoete aardappel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Schil en snijd de **wortels** in plakjes. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



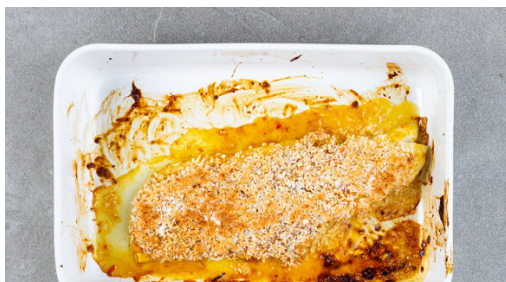
2. Groenten koken

Doe de **aardappel** en **wortels** met 1/2tl zout in het kokende water, breng opnieuw aan de kook en laat 12-15min borrelen tot de **groenten** zacht zijn. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **groenten** dan uitlekken in een vergiet.



3. Vis voorbereiden

Meng de **zoete chilisaus** met de **tandoori masala** en 1tl plantaardige olie. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en controleer de **vis** op graten (gebruik hier evt. een pincet voor). Wrijf de **vis** rondom in met de **marinade**. Leg de **vis** in een kleine ovenschaal. Bestrooi dan met de **kokosrasp** en druk dit licht aan, zo ontstaat een mooie korst tijdens het bakken.



4. Vis bakken

Bestrooi de **vis** met een snuf zout en bak hem 10min in de oven. Verhoog de temperatuur tot 250°C (evt. met de grill aan) en bak nog eens 3-5min totdat de **vis** net gaar is en de **kokos** krokant.



5. Salsa maken

Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Hak de **koriander mét steeltjes** fijn en snijd de **chilipeper** in smalle ringetjes. Doe de **komkommer** met **1/4e van de chilipeper**, de **helft van de koriander**, **1-2tl limoensap** en een snufje zout in een kom. Hussel om en breng de **salsa** op smaak met meer **limoensap** en zout naar wens.



6. Puree maken

Doe de **groenten** met de **helft van de curry-madraskruiden** in de kookpan en pureer glad. Voeg een scheutje **kookwater** toe voor een extra smeuïge textuur. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **puree** met de **vis** bovenop en de **salsa** ernaast. Bestrooi met meer **koriander** en **chilipeper** naar wens en geef de **limoenpartjes** erbij.