



Aziatisch gewokte kabeljauw

met paprika en zwartebonensaus



20-30min



2 personen

Voor een snelle doordeweekse maaltijd zit je bij dit wokgerecht helemaal goed. Doorgaans worden wokgerechten met kraakverse groenten en stukjes kip of tofu geserveerd. Vandaag maak je ons favoriete 'to go'-recept met kabeljauw en een royale hoeveelheid zwarte bonensaus. Verkeerd gedoseerd, kan deze saus een gerecht letterlijk naar de maan helpen, maar wij hebben voor jou de perfecte verhouding al klaar.

Wat je van ons krijgt

- zwart sesamzaad ¹¹
- teen knoflook
- kabeljauw ⁴
- wortel
- rode paprika
- zakje sesamoliel ¹¹
- zwartebonensaus ^{1,6}
- bosui
- basmatirijst
- verse gember
- maizena

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

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

Kooktip

De graten kun het beste met een pincet of een tangetje verwijderen.

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 730kcal, vet 20.0g, koolhydraten 89.4g, eiwit 42.1g



1. Rijst koken

Breng een middelgrote kookpan met 400ml water en een snuf zout aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef onder de koude kraan tot het water helder kleurt. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt en kook in 12min op middellaag-laag vuur gaar. Laat de **rijst** afgedekt 5min staan.



4. Saus maken

Doe vervolgens de **zwartebonensaus** met 3el water in een klein kommetje. Roer er **2tl maizena** door. Dep de **kabeljauw** droog, verwijder evt. graten (**zie kooktip, links**) en snijd in 4cm grote stukken. Gebruik de overige **maizena** om bijv. een soep mee te binden.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijdt intussen het **witte deel** van de **bosui** in 0,5cm brede ringen en het **groene deel** in dunne ringetjes. Pel **knoflook** en hak fijn. Schil de **gember** en hak fijn. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd in 0,5cm brede repen. Schil evt. de **wortel** en snijd schuin in dunne plakjes.



5. Vis bakken

Voeg de **vis** toe zodra de **paprika** bijna gaar is en bak 2min mee. Voeg vervolgens de **saus** toe en roer deze voorzichtig door het **groentemengsel**. Roerbak voorzichtig nog 2min totdat de **vis** volledig gaar is.



3. Groenten roerbakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg 1el olie toe, laat deze goed heet worden en voeg dan de **paprika, wortel, witte deel van de bosui, knoflook** en **gember** toe en roerbak ca. 5min. De **paprika** moet bijna gaar zijn, maar nog steeds een beet hebben.



6. Rijst afmaken

Roer de **rijst** met een vork los, roer dan het **sesamzaad** en de **helft van de sesamoliel** erdoor. Garneer de **rijst** met de **groene bosuiringen** en besprenkel met de **overige sesamoliel**. Serveer de **roerbak** eraast.