



Indiase viscurry

met geroosterde broccoli en kokosmelk



30-40min



2 personen

Er staat een heerlijk romige curry op het menu! Je maakt een basis van kokosmelk, ui, knoflook en tandoori masala kruiden. Door de vis op laag vuur in het smaakbadje te garen, blijft het vlees heerlijk zacht. De geurige curry serveer je met broccoli uit de oven en een flinke portie rijst. Besprenkel met een paar druppels frisse limoensap en klaar is het Indiase feest.

Wat je van ons krijgt

- kabeljauwfilet ⁴
- groentebouillonblokje ⁹
- limoen
- wortel
- Shanti's Tandoori spice mix
- broccoli
- verse gember
- basmatirijst
- ui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan met deksel
- zeef

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

Kooktip

Deze vis kan graten bevatten. Deze kun je er het beste voor het bakken met een pincet of een tangetje uit halen.

Allergenen

vis (4), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 735kcal, vet 14.3g, koolhydraten 99.3g, eiwit 42.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Snijd de **broccolirosjes** in 2-3cm grote stukken van de stronk. Schil evt. de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan schuin in 1cm brede plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne halve ringen. Rasp de **limoenschil** fijn, pers de **limoen** uit. Schil de **gember** en hak fijn.



4. Curry bereiden

Verhit ondertussen 1el olie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **ui** in 2-3min zacht. Voeg de **wortel** toe en bak 3-5min mee. Doe dan de **tandoori spice mix** en **gember** erbij, roer door. Schud het pakje **kokosmelk** en voeg dit met 200-300ml water toe. Verkruimel het **bouillonblokje** erboven en roer door. Zet het vuur laag en laat zo 2-3min sudderen.



2. Rijst koken

Breng in een middelgrote kookpan 400ml water aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng eenmaal opnieuw aan de kook en kook de **rijst** met een deksel afgedekt en op laag vuur in 10-12min gaar. Haal de pan van het vuur en laat met deksel afgedekt rusten.



5. Vis koken

Verwijder evt. graten en snijd de **koolvisfilet** in 2-3cm grote stukjes, bestrooi met wat zout en peper en voeg ze dan aan de currypan toe. Zorg dat de **vis** met de **sous** is bedekt en kook de **vis** op laag-middellaag vuur in 3-4min gaar. De **vis** is gaar als je er met een houten lepel tegenaan drukt en het **vlees** makkelijk uit elkaar valt.



3. Broccoli bakken

Leg intussen de **broccoli** op bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1el olie en bestrooi met peper en zout. Rooster de **broccoli** in 8-10min bruin en beetgaar.



6. Gerecht afmaken

Roer de **rijst** met een vork los. Roer **1-2el limoensap** door de **curry** en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **curry** met de **rijst**, **geroosterde broccoli** en garneer met **limoenrasp**.