

DINNERLY



Curry met biet en gemarineerde witvis op geurige basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Rodebietencurry is een geliefd gerecht in Sri Lanka. Het heeft een prachtig rode kleur en een even lekker aroma. De aardse knolgroente wordt gecombineerd met romige kokosmelk en garam masalakrauiden. Daarop serveren we koolvis, die voor het gemak al gemarineerd is. Het resultaat is geweldige smaak met minimale moeite!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g basmatirijst
- 1 ui
- 500g voorgekookte rode bieten
- 1 zakje garam masala
- 200ml kokosmelk
- 1x koolvisstukjes in currymarinade ⁴

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

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

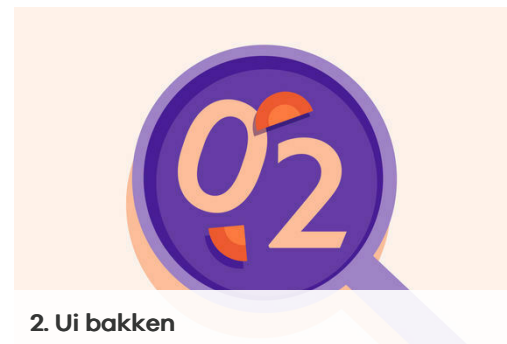
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 916kcal, vet 37.5g, koolhydraten 110.8g, eiwit 29.1g



1. Rijst koken

Breng 400ml 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.



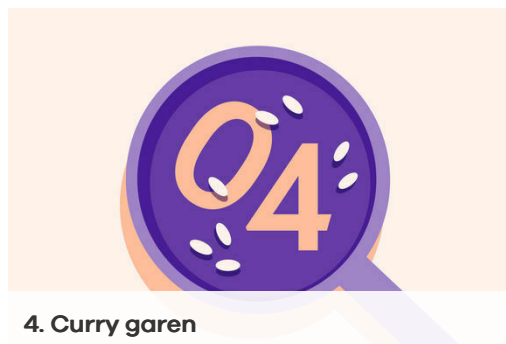
2. Ui bakken

Pel en halveer de **ui** en snij 'm fijn. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **ui** ca. 6min en kruid met 1tl zout.



3. Rode biet bakken

Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Laat de **rode bieten** uitlekken boven een kom zodat het **vocht** opgevangen wordt. Snij de **rode bieten** in blokjes van ca. 1cm. Voeg de **rode biet mét sap**, de **kruidenmix** en de knoflook toe aan de pan met **ui** en bak op hoog vuur ca. 1min mee.



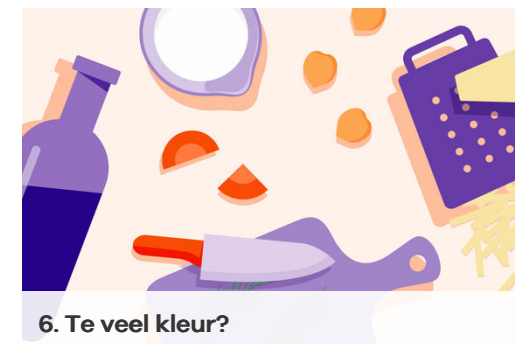
4. Curry garen

Giet de **kokosmelk** en 1el azijn in de pan. Kruid met een flinke snuf zout en breng aan de kook. Laat ca. 4min zachtjes koken tot de **curry** indikt.



5. Vis bakken

Leg de **vis** op de **curry** en leg een deksel op de pan. Laat nog 3-4min zachtjes koken tot de **vis** gaar is. Schep de **rijst** op borden en serveer de **curry** erop.



6. Te veel kleur?

Wij houden van vrolijke kleuren, maar rode vlekken van de bieten op je handen zijn misschien een beetje te veel van het goede. Daarom is het aan te raden keukenhandschoenen en een schort te dragen. Dan kun je de kleur op je bord echt waarderen.