



Gele viscurry met mandarijn

op zachte jasmijnrijst met verse koriander



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 rijst erbij en we zijn helemaal tevreden. Dit is comfortfood van het hoogste niveau.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 wortel
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 10g verse koriander
- 1 pakje gele currypasta
- 200ml kokosmelk
- 1 mandarijn
- 1x kabeljauwstukjes ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el 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 747kcal, vet 27.2g, koolhydraten 88.7g, eiwit 32.5g



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**, snijd in de lengte doormidden en dan in brede plakjes. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd in dunne reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in brede reepjes. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn.



5. Vis toevoegen

Spoel de **vis** af met koud water en verwijder evt. graten met een pincet. 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 op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **wortel**, **paprika**, **ui** en **koriandersteeltjes** 3-4min. Roer de **helft van de currypasta of meer naar wens** 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 sudderen.



6. Serveren

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