



**ANTI-  
GRIEP**



## Teriyaki-victoriabaars

met rijst, koolraap en zwarte sesam



20-30min



2 personen

Voor dit restaurant waardige recept heeft onze chef de victoriabaars uitgezocht. Deze geduchte roofvis heeft een vrij vaste structuur en milde smaak - dat maakt hem dan ook ideaal om te bakken! Wij glaceren hem vervolgens in gember-teriyakisaus. De topping voor de bijbehorende wok van koolraabi en paprika bestaat uit gehakte verse chilipeper, gemengd met zwarte sesam. Notig, pittig en voedzaam!



## Wat je van ons krijgt

- 4
- 11
- 1,6

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

## Kookgerei

- dunschiller
- koekenpan
- koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

## Kooktip

De gaartijd van de vis hangt af van zijn dikte; bak evt. iets langer voor een iets meer doorbakken visje.

## Allergenen

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

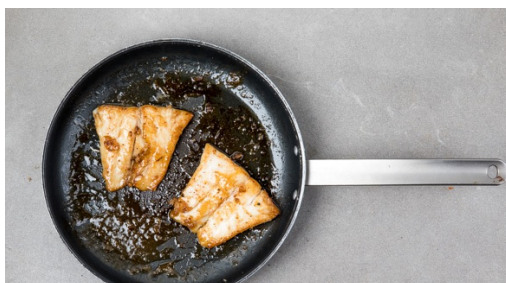
## Voedingswaarde per portie

calorieën 740kcal, vet 18.9g, koolhydraten 96.9g, eiwit 40.6g



### 1. Rijst koken

Breng 400ml water met 1/4tl zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **rijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt ca. 5min rusten.



### 4. Vis bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Verwijder evt. graten en bak de **victoriabaarsfilets** in 5-6min goudbruin aan de onderkant, beweeg daarbij de **vis** zo min mogelijk; zo blijft de **vis** mooi intact. Giet er de **helft van de saus** over en keer de **vis** dan om. Bak nog 3-4min tot de **vis** gaar is (**zie kooktip, links**).



### 2. Groenten snijden

Schil en hak of rasp intussen de **gember** fijn. Doe de **helft van de gember** bij de **rijst** terwijl deze kookt. Schrob en snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Schil en snijd de **koolraap** in kleine blokjes.



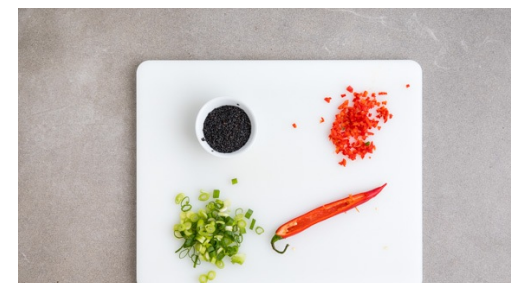
### 5. Groenten roerbakken

Verhit intussen 1el olie in een tweede grote koekenpan of wok op hoog vuur en voeg de **koolraap** en **wortel** toe. Roerbak de **groenten** 3-5min totdat deze zachter zijn. Giet dan de **rest van de saus** erbij, schep om en zet het vuur laag. Houd zo warm totdat de **vis** ook helemaal gaar is. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout.



### 3. Saus maken

Meng de **rest van de gember** met de **teriyakisaus**, 1-2el azijn (bij voorkeur witte wijn of rijstwijnazijn), 4el water, 1/2tl suiker en een flinke snuf peper en zout.



### 6. Topping maken

Snijdt de **bosui** zonder stonk in dunne ringen. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten en hak fijn. Meng de **gehakte chilipeper** met het **sesamzaad**. Verdeel de **rijst**, **teriyaki-groenten** en **vis** over de borden. Bestrooi met de **chili-sesamtopping** en **bosuiringen**.