

Vis met crunchy kokostopping

met groenterijst en limoen



20-30min



2 personen

Wist je dat wij bij Marley Spoon onze recepten zo'n 12 weken van tevoren al bedenken? Dat betekent dat we dit frisse, best zomerse recept al maakten toen de autoruiten 's morgens nog bevroren waren en er sneeuw op de straten lag. Best gek om dan zo'n fris recept met kokos, limoen en lentegroenten te proeven. Geen straf overigens, want deze crunchy ovengeroosterde vis met kokos is echt een cadea...

Wat je van ons krijgt

- victoriabaarsfilet ⁴
- basmatirijst
- limoen
- kokosrasp
- wortel
- rode paprika
- bosui
- yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan met deksel
- oven
- ovenschaal
- zeef

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

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 692kcal, vet 24.1g, koolhydraten 74.5g, eiwit 38.1g



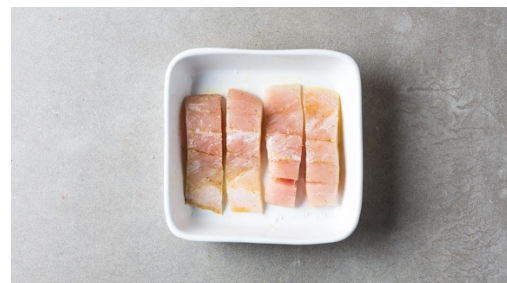
1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 180°C. Breng 300ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder in. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat tot aan het serveren rusten.



4. Saus maken

Meng de **yoghurt** met 1-2tl olijfolie en **1el limoensap** en breng de **sous** op smaak met peper en zout.



2. Vis snijden

Verwijder evt. graten met een pincet of tangetje en snijd de **victoriabaarsfilet** in 4 smallere filets. Leg de **vis** in een ovenschaal en wrijf aan beide kanten in met peper en zout.



5. Groenten raspen

Schil of schrob de **wortel** en rasp hem grof. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en rasp de **paprika** ook grof of snijd hem in heel dunne reepjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



3. Topping voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **limoenrasp** met **1tl limoensap**, de **kokosrasp** en 1-2el olijfolie. Verdeel de **topping** over de **vis**. Bak de **vis** 8-10min totdat deze gaar is.



6. Rijst bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan of wok en roerbak de **wortels** en **paprika's** 2-3min. Voeg dan de **gekookte rijst** toe en bak al roerend 1min mee. Breng de **rijst** op smaak met zout en de **bosuiringen**. Serveer de gebakken **groenterijst** met de **crunchy kokosvis** bovenop.