



V1: Kokoscurry met heek

met geroosterde broccoli en rijst



30-40min



2 personen

Vandaag serveer je een lekker romige curry met heek, een stevige witvis, die je gaart in de curry. En om al die zachte structuren te complementeren, rooster je broccoliroosjes knapperig in de oven. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 onbehandelde limoen
- 1 stukje verse gember
- 200g basmatirijst
- 1 zakje tandoori masala
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 heekfilets ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- 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 940kcal, vet 36.9g, koolhydraten 105.8g, eiwit 40.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in roosjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Schil en rasp de **gember** fijn.



4. Curry opzetten

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **ui** 2-3min, voeg de **wortel** toe en bak nog 3-5min. Voeg de **tandoorikruiden** en de **gember** toe en meng goed. Schenk de **kokosmelk** en 200-300ml water in de pan en strooi het **bouillonpoeder** erbij. Draai het vuur lager en laat de **curry** 2-3min zachtjes koken.



2. 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. Draai het vuur helemaal laag, doe 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.



5. Vis toevoegen

Spoel de **vis** af en controleer de **filets** op graten. Bestrooi met zout en peper en leg voorzichtig in de **curry**. Zorg dat de **vis** helemaal onder staat. Laat 2-3min garen.



3. Broccoli bereiden

Verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olie en een snuf zout en peper. Rooster in 8-10min goudbruin en gaar in de oven.



6. Curry afmaken

Breng de **curry** op smaak met **1-2el limoensap** en evt. meer zout en peper. Roer de **rijst** los met een vork en serveer met de **curry** en de **broccoli**. Bestrooi met de **limoenrasp**.