

DINNERLY



Fit+ Kabeljauw met limoenmarinade op paksoi, broccoli en geurige rijst



ca. 30min



2 personen

Zoetzure saus kun je op veel verschillende manieren maken. Vandaag nemen we limoen en sojasaus en maken een simpele maar heerlijke versie. En omdat we zoetzure kip inmiddels allemaal wel kennen gebruiken we het als marinade voor stukjes kabeljauw. Opgediend met geurige jasmijnrijst, gebakken paksoi en broccoli is deze vis een gegarandeerd succes!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote broccoli
- 1 paksoi
- 1 onbehandelde limoen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 150g bruine snelkookrijst
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1x kabeljauwstukjes ⁴

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el honing
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker

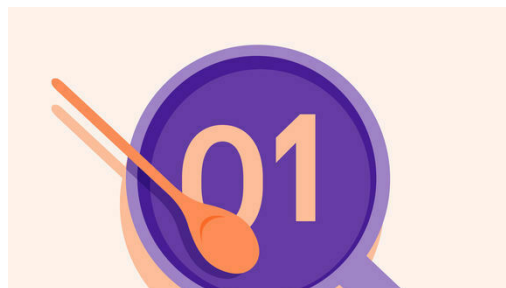
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

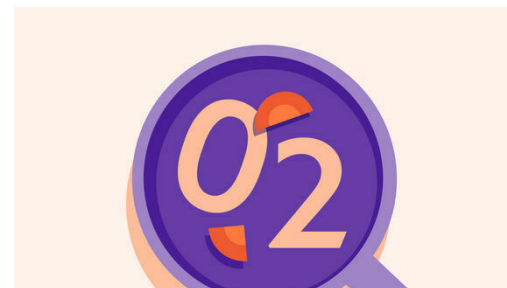
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 585kcal, vet 13.3g, koolhydraten 74.0g, eiwit 40.0g



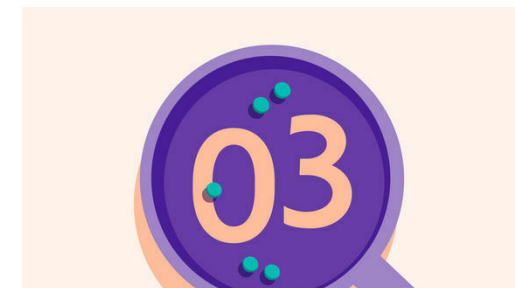
1. Groente snijden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes, verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij 'm in blokjes. Snij het **wit** van de **paksoi** in stukken van ca. 1cm en het **groen** in stukken van ca. 3cm. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



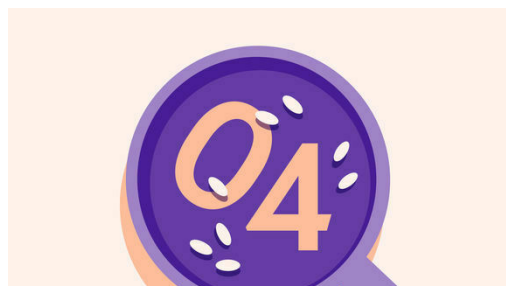
2. Marinade maken

Halveer de **limoen** en pers het sap uit. Maak een **marinade** van het **limoensap**, de **sojasaus** en 1el honing. (Zie ook **stap 6**.)



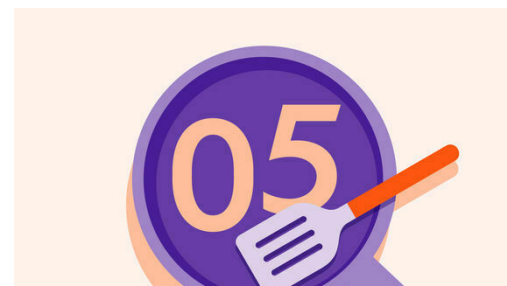
3. Rijst koken

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie. Bak de helft van de knoflook in ca. 1min goudbruin. Voeg de **rijst** toe en bak nog 1-2min. Voeg 300ml water en een snuf zout toe en breng aan de kook. Zet het vuur 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. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie. Voeg de **paksoi**, **broccoli** en de rest van de knoflook toe en bak kort aan. Voeg 1el water toe, leg een deksel op de pan en laat ca. 3min bakken tot alles gaar is. Roer de **sesamololie** erdoor en kruid met een snuf peper en zout. Schep alles uit de pan en zet even opzij. Veeg de pan schoon, we gebruiken hem zo weer.



5. Vis garen

Dep de **vis** droog met keukenpapier en kruid rondom met een flinke snuf peper en zout. Verhit de gebruikte pan met 1tl plantaardige olie. Bak de **vis** 3-4min op middelhoog vuur tot ie goudbruin is. Roer de **marinade** erdoor en laat 1-2min indikken. Verdeel de **rijst**, **groente** en **vis** over borden en schenk de **rest van de marinade uit de pan** over de **vis**.



6. Lekker fris

Als nog wat meer citrussmaak wil, kun je de schil van de limoen raspen en die ook aan de marinade toevoegen. Of strooi de rasp voor het serveren over de rijst!