

DINNERLY



V1: Kokos-miso-curry met zalm met broccoli en jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Zei er iemand "snel en bijzonder"? Daar kunnen we wel wat mee bij Dinnerly, want dat is onze specialiteit! Hierbij presenteren we je een heerlijke kokosmelkcurry met fijne kruiden, broccoli, misopasta en gember. We serveren het geheel met zalmfilets, die we gemakkelijk garen in de curry, en klassieke jasmijnrijst. Een delicatessen, in een handomdraai op tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 1 stukje verse gember
- 2 zakjes kruidenmix: komijn & koriander
- 200ml kokosmelk
- 25g misopasta ^{1,6}
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid ⁴

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef

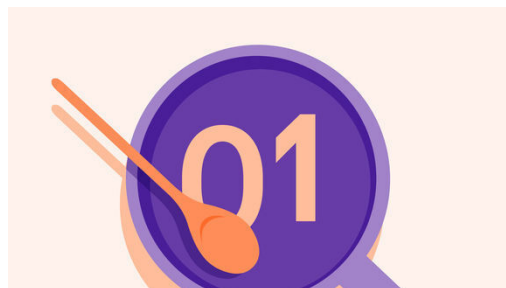
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1041kcal, vet 53.4g, koolhydraten 93.5g, eiwit 42.0g



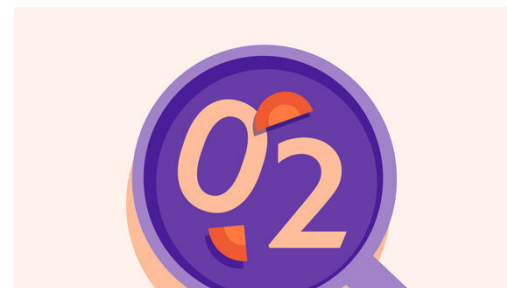
1. Rijst koken

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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



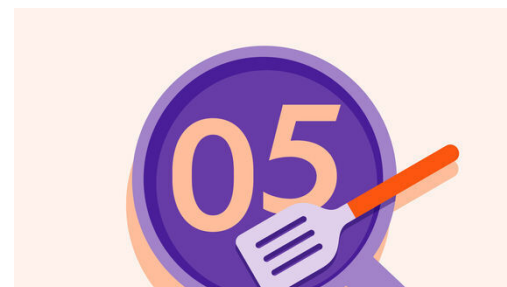
4. Curry koken

Giet de **kokosmelk** in de pan en roer de **misopasta** erdoor. Voeg de **broccoli**, 200ml water en een flinke snuf zou toe en laat het geheel 5-7min koken. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet).



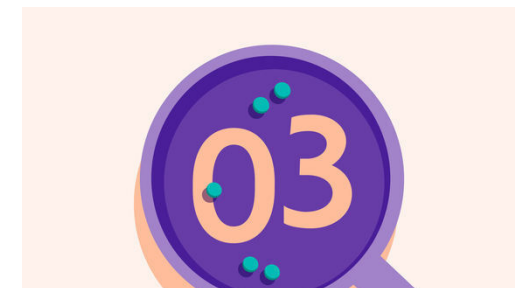
2. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij de **stronk** in blokjes van ca. 1cm. Schil de **helft van de gember** en snij of rasp heel fijn. (De rest van de **gember** gebruiken we hier niet.) Pel 1 teen knoflook en snij heel fijn.



5. Vis garen

Leg de **vis** in de curry, leg een deksel op de pan en laat 3-4min garen, keer de **vis** halverwege een keer om. Proef de **curry** en breng verder op smaak met ½tl azijn en peper en zout. Neem de **vis** uit de pan en verwijder de huid. Schep de **rijst**, de **curry** en **vis** op borden en serveer.



3. Curry opzetten

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Voeg de **gember**, **kruidenmix** en knoflook toe en roerbak 2-3min tot ze goed beginnen te geuren. **Tip:** de olie hoeft niet al helemaal verhit te zijn voordat je de ingrediënten toevoegt.



6. Iets knapperigs

Deze curry bevat allerlei verschillende smaken en texturen, maar je kunt zeker nog extra crunch toevoegen, als je wilt. Rooster bijvoorbeeld een handje cashewnoten 1-2min in een droge koekenpan. Geen zin om een extra pan te gebruiken? Wat ongezouten geroosterde pinda's smaken ook heel goed. Strooi over de curry en geniet!