DINNERLY

Pittige rijstbowl met gemarineerde witvis

met pinda's, paksoi en ingelegde wortel

ca. 30min 2 personen

Een kleurrijke kom met zachte rijst, malse koolvis en een hoop groente: wie wil dat nou niet? Je tilt het geheel naar een hoger smaakniveau dankzij de pittige Indonesische kruidenmix en bestrooit het gerecht met knapperige pinda's. Laat het genieten beginnen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 1 wortel
- 1x babypaksoi
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis [1]
- 2 zakjes Indonesische kruidenmix
- 25g gezouten pinda's [2]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

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

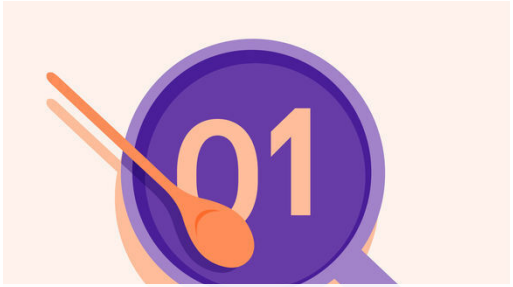
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Vis (1), Pinda's (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

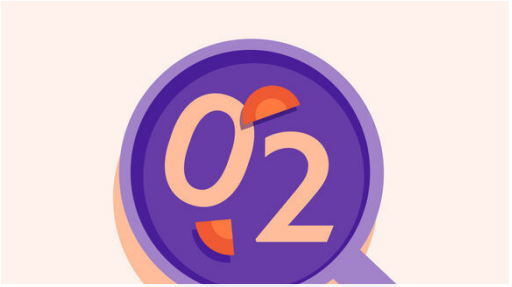
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 584kcal, vet 22.4g, koolhydraten 71.5g, eiwit 20.6g



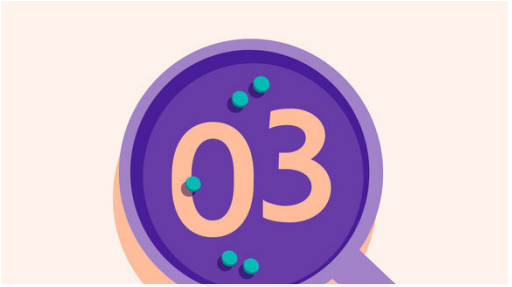
1. Rijst koken

Breng 300ml 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 lager, leg een deksel op de pan en kook 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



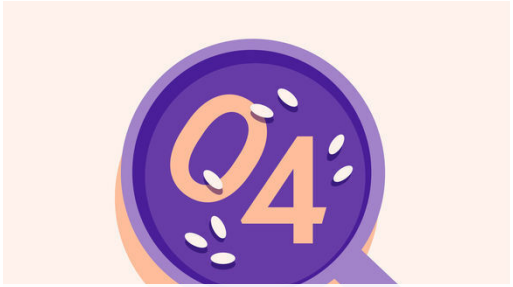
2. Wortel inleggen

Schil of schrob de **wortel** en snij met de dunschiller (of een kaasschaaf) in dunne linten. Los 1tl suiker en een flinke snuf zout op in 1el witte azijn. Schep dit mengsel door de **wortel** en zet opzij om in te trekken.



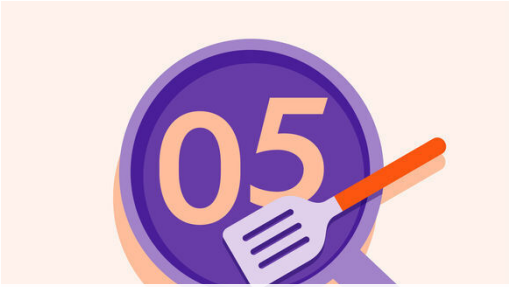
3. Ingrediënten voorbereiden

Snij het **wit van de paksoi** in grove blokjes en de **groene bladeren** in repen van ca. 3cm breed. Pel 1 teen knoflook en hak fijn. Verhit een middelgrote koekenpan met 2tl plantaardige olie. Voeg de **vis** toe en bak 3-4min op medium tot hoog vuur tot de **vis** rondom goudbruin en gaar is. Schep uit de pan en zet afgedekt opzij. Veeg de pan schoon.



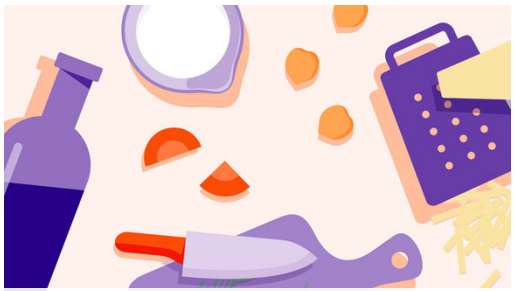
4. Groente bakken

Verhit opnieuw 2tl plantaardige olie in de koekenpan en bak de **witte paksoi** 3-4min op middelhoog vuur, tot ie zacht wordt. Roer de knoflook en de **helft van de kruidenmix** erdoor en bak in 1min geurig. Giet 100ml heet water erbij, zet het vuur lager en laat 1-2min borrelen om de **saus** in te dikken.



5. Afmaken en serveren

Schep voorzichtig de **groene paksoi** en de **vis** door de pan en bak ca 1min mee, tot de **bladeren** slinken en de **vis** warm is. Proef en breng verder op smaak met **extra kruidenmix** en evt. wat peper en zout. Schep de **rijst** in diepe kommen en druppel wat **inlegvocht** erover. Verdeel de **wortel**, **paksoi** en **vis** over de borden, bestrooi met de **pinda's** en serveer.



6. Nog scherper, s.v.p.!

De Indonesische kruidenmix is al aardig pittig, maar soms wil je wat extra vuur in je kom! Heb je nog een halve rode peper liggen? Snij die grof en bak mee als je de groene paksoi toevoegt. Gedroogde chilivlokken werken trouwens ook heel goed.