



Marokkaanse visstoof

met groente en dille op basmatirijst



30-40min



2 personen

Na een lange dag werken, heb je vast en zeker zin in een kleurrijke en hartige visstoof? Dat kunnen wij heel goed begrijpen! Zeker als die stoofpot bestaat uit malse heekfilet in een kruidige saffraanbouillon met tomaat, paprika en olijven en uitstekend tot zijn recht komt op geurige basmatirijst. Geen wonder dat de Marokkaanse keuken zo geliefd is!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 2 tomaten
- 1 doosje saffraandraden
- 10g verse dille
- 1x MSC-heelfilets ¹
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 onbehandelde citroen

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Kooktip

Gebruik de resterende citroenhelft voor een ander recept of om bijvoorbeeld tafelwater op te leuken.

Allergenen

Vis (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 585kcal, vet 16.4g, koolhydraten 76.3g, eiwit 32.5g



1. Groente snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst** in een kleine kookpan. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in grove blokjes. Pel en halveer de **ui** en snijd grof. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Snijd de **tomaten** grof.



4. Vis bereiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Kruid rondom met een snuf peper en zout. Roer de **kruidenmix** en de **helft van de dille** door de **groentepan** en leg de **vis** voorzichtig op de **groente**.



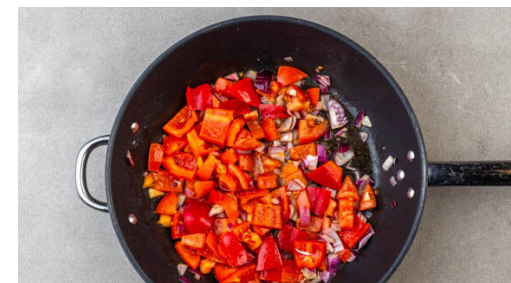
2. Rijst koken

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 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Vis koken

Giet het **saffraanwater** over de **vis** en **groente** en verdeel de **olijven** over de pan. Breng aan de kook, zet het vuur vervolgens helemaal laag en leg een deksel op de pan. Laat ca. 10min zachtjes koken. Druppel na 5min kooktijd met een lepel wat **kookvocht** over de **vis** en herhaal dit nog een keer aan het einde van de kooktijd.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **paprika**, **ui**, **knoflook** en **tomaat** toe met een flinke snuf peper en zout en bak ca. 5min. Schep regelmatig om. Los ondertussen de **saffraan** op in 350ml heet water. Snijd de **dille** grof.



6. Stoof afmaken

Halveer de **citroen** en pers **1 helft** uit. Druppel de **helft van het citroensap** over de **visstoof**. Roer 1tl honing door de **visstoof** en voeg evt. wat water toe om hem een romigere consistentie te geven. Proef en breng evt. op smaak met meer peper, zout, honing of **citroensap**. Serveer de **visstoof** bovenop de **rijst**. Bestrooi met de **rest van de dille**.