



Gebakken heekfilet in zoetzure saus

met paprika en gember op jasmijnrijst



ca. 40min



2 personen

Zoet en zuur zijn de beste vrienden en vormen een uitstekende basis voor veel heerlijke gerechten. Vandaag gebruik je deze hemelse combinatie om boterzachte heekfilet in een knapperig jasje op smaak te brengen. Je serveert de vis samen met zachte groene paprika, wortel en gember op een bedje van jasmijnrijst en maakt het af met een handje koriander. Wat een feest!

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1x MSC-heekfilets ¹
- 1 zakje maizena
- 1 groene paprika
- 1 stukje verse gember
- 10g verse koriander
- 100ml zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- 1el tomatenketchup
- 3el bloem ²
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 grote koekenpannen
- keukenrasp
- maatbeker
- garde
- zeef

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

Kooktip

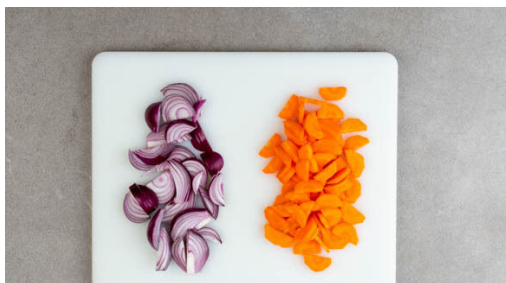
Je kunt de vis het beste meteen serveren en niet in de saus laten liggen – zo blijft hij lekker knapperig!

Allergenen

Vis (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

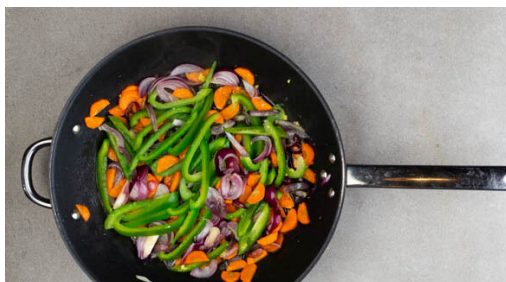
Voedingswaarde per portie

calorieën 951kcal, vet 39.6g, koolhydraten 113.3g, eiwit 32.5g



1. Groente snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd schuin in dunne plakjes.



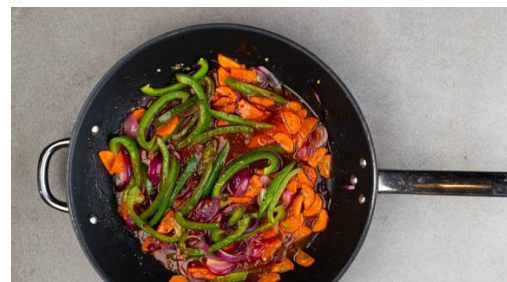
4. Groente bakken

Verhit een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur met **2el visbraadvet** uit de andere pan en bak de **ui** en **wortel** ca. 5min. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd 'm in dunne reepjes. Schil de **helft van de gember** (of meer naar wens) en rasp fijn. Voeg de **paprika**, **gerasppte gember** en 1el water toe aan de pan en bak 3-5min mee, tot de groente zacht is.



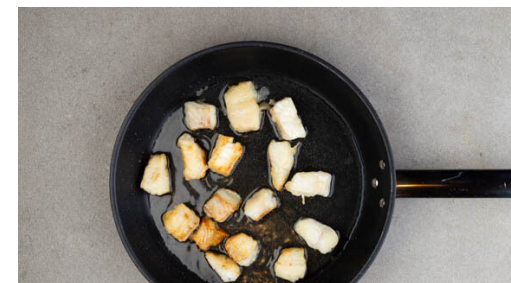
2. Vis voorbereiden

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager en kook 10-12min afgedekt tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Zet afgedekt opzij. Dep de **vis** droog en snijd in ca. 3cm grote stukken. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met ca. 2cm plantaardige olie. Meng een **beslag** van de **maizena**, 3el bloem, ½tl zout en 85ml water.



5. Saus koken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Roer 1el ketchup door de **groentepan**. Voeg de **zoete chilisaus** en 50ml water toe aan de pan. Proef en breng op smaak met peper en zout. Laat de **saus** ca. 1min zachtjes pruttelen op laag vuur.



3. Vis bakken

Haal de **visstukjes** voorzichtig door het **beslag** tot ze volledig bedekt zijn. Laat de **stukjes** een beetje uitlekken, bijvoorbeeld door ze voorzichtig vast te houden met een keukentang of eetstokjes. Voeg de **vis** vervolgens in porties toe aan de hete olie en bak in 3-5min goudbruin. Keer de **vis** halverwege de baktijd een keer om. Laat uitlekken op keukenpapier.



6. Vis toevoegen

Voeg de **vis** toe aan de pan en schep voorzichtig door de **groente**, tot alle **visstukken** met **saus** zijn bedekt. Proef of je nog peper wilt toevoegen. Serveer de **vis** en **groente** bovenop de **rijst** en bestrooi met de **koriander**.