



## Thaise gele viscurry

met basmatirijst en courgette



ca. 20min



2 personen

Simpel, smaakvol, snel. Wat verlang je nog meer als je een curry maakt? Dankzij de kruidige currypasta geef je in een mum van tijd een heerlijke smaak aan je maaltijd. De courgette, champignons en uien wentel je om in de heerlijke saus op basis van kokosmelk. Als laatste voeg je ook stukjes verse vis en peperige Thaise basilicum toe. Al dit heerlijk eet je met een bordje geurige basmatirijst. Een kind kan de was doen!



## Wat je van ons krijgt

- 10g verse Thaise basilicum
- 150g basmatirijst
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1 zakje gele currypasta
- 1x champignonplakjes
- 1 pakje kokosmelk
- 1x visblokjes: zalm, kabeljauw, victoriabaars & koolvis <sup>4</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- zeef
- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok met deksel

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

### Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 812kcal, vet 41.6g, koolhydraten 68.9g, eiwit 34.8g



### 1. Thaise basilicum snijden

Breng 300ml water met een snuf zout in een kleine kookpan aan de kook. Pluk de **Thaise basilicumblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn.



### 2. Rijst koken

Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt en breng het geheel aan de kook. Doe de deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt tot aan het serveren rusten. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



### 3. Groenten snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaat** in partjes.



### 4. Groenten bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **helft van de currypasta** 30sec. Voeg de **courgette, ui, knoflook, champignons** en **basilicum-steeltjes** toe en bak al roerend 2min. Schud het pakje **kokosmelk** en schenk de **melk** in de pan. Dek met een deksel af en stoof op middellaag vuur ca. 5min. Voeg evt. water toe als de **curry** te dik is.



### 5. Vis toevoegen

Voeg de **visblokjes** en de **tomaat** aan de pan met **curry** toe en roer voorzichtig door. De **sous** moet de **vis** omhullen. Doe de deksel terug op de pan en stoof de **vis** in 3-4min gaar.



### 6. Basilicum toevoegen

Proef en breng de **curry** op smaak met peper, zout en evt. meer **currypasta**. Roer er de **basilicumblaadjes** door en serveer de **curry** met de **rijst**.