



KERST SPECIAL



Kabeljauw op juwelenrijst

met romige saffraansaus en bietjes



30-40min



2 personen

Jeweled rice, ofwel juwelenrijst, is een feestelijke klassieker uit de trendy Perzische keuken. Kijk maar eens goed, tussen rijstkorrels vind je schitterende granaatappelpitjes, lichtgroene pistachenoten en lekker veel verse kruiden. Speciaal voor de kerstdagen maken we er een extra groot feest van, want bovenop de rijst serveer je boterzachte kabeljauw met saffraan-roomsaus. Zalig kerstfeest!

Wat je van ons krijgt

- 2 rode bieten
- 1 pakje saffraandraden
- 200g basmatirijst
- 1 sachet kurkumapoeder
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 5g verse dille
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 1 granaatappel
- 2 kabeljauwfilets ⁴
- 1 sjalotje
- 1 beker crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- honing

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- middelgrote koekenpan
- dunschiller

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

Kooktip

Halveer de granaatappel en breek hem open in een grote kom gevuld met water. Verwijder de schil en vliesjes en vang de granaatappelpitjes in een zeef op.

Allergenen

vis (4), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 887kcal, vet 34.1g, koolhydraten 104.5a, eiwit 35.0a



1. Bieten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 400ml water in een kleine kookpan aan de kook. Schil de **bieten** en snijd ze in partjes. Week de **saffraan** in 100ml lauwwarm water en laat tot stap 6 staan.



4. Rijst afmaken

Hak de **dille** zonder harde steeltjes grof. Hak de **pistachenoten** grof. Ontpit **één granaatappelhelft** (zie tip, links). Roer de **dille**, **noten** en **granaatappelpitjes** door de **rijst** en breng op smaak met peper en zout. Bewaar de **rest van de granaatappel** voor een ander recept.



2. Bieten roosteren

Leg de **bietjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie, 1/4tl zout en een snuf peper. Rooster 15-17min in de oven totdat de **bietjes** beetgaar zijn en meng ze dan in een kom met 1el azijn en 1el honing.



5. Vis bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **vis** droog, verwijder evt. graten en bestrooi beide kanten met een snuf zout en peper. Bak de **vis** in 2-3min per zijde bijna gaar en zet dan ingewikkeld in aluminiumfolie opzij. Pel en hak het **sjalotje** fijn.



3. Rijst koken

Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** samen met de **helft van de kurkuma** en de **helft van het bouillonpoeder** aan de pan kokend water toe. Kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem de pan het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Saus maken

Bak het **sjalotje** met een snuf zout 1min in de gebruikte pan op middelhoog vuur. Schenk het **saffraanwater** erbij. Laat 2-3min koken en roer dan de **crème fraîche** erdoor. Leg er de **vis** in en warm hem in 1-2min op. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **rijst** met **vis** en **bietjes** bovenop en schenk de **saus** erover.