DINNERLY

Viscurry op bruine rijst

met paprika en courgette

ca. 30min 2 personen

Curry is altijd een goed idee. Er zijn zoveel mogelijkheden met curry's dat we elke dag wel een andere zouden kunnen eten. Vandaag gaan we voor een versie met korma-kruiden en witvis in een frisse citroenmarinade. Die smaken gaan geweldig samen met de verse paprika en courgette, en natuurlijk serveer je het geheel met lekkere bruine rijst.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 pakje korma currypasta
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis [1]
- 1 kuipje yoghurt [3]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- ½tl bloem [2]
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker

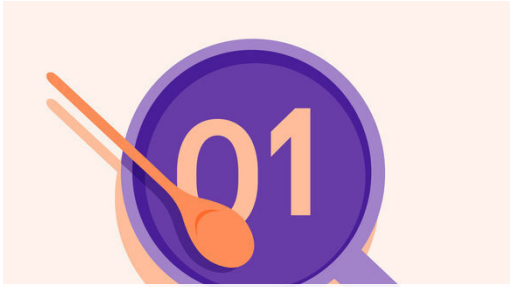
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Vis (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

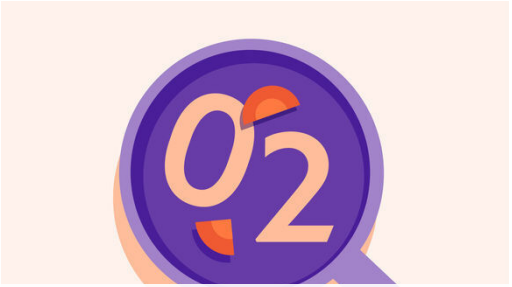
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 570kcal, vet 19.9g, koolhydraten 74.7g, eiwit 21.8g



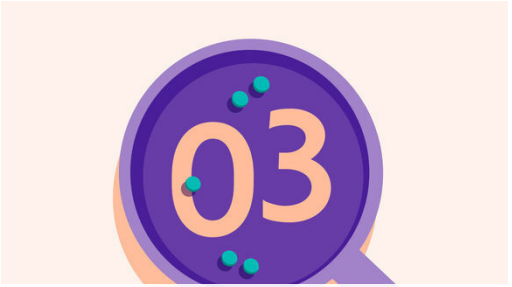
1. Groente snijden

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Halveer de **courgette** in de lengte en snij in plakken van ca. 1cm dik. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Halveer en pel de **ui** en snipper 'm grof.



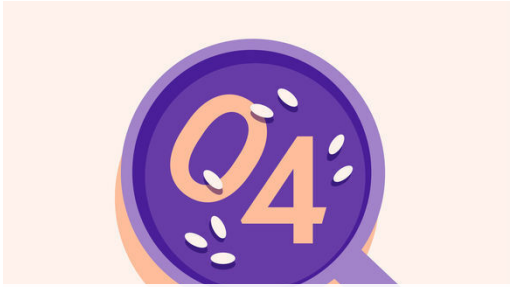
2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. (Zie ook de tip in **stap 6**.) Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



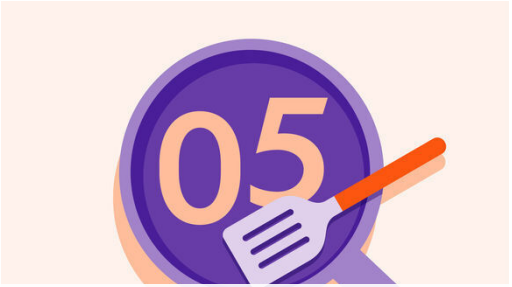
3. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Voeg de **courgette**, **paprika** en **ui** toe met een flinke snuf zout en roerbak ca. 6min op hoog vuur, tot de **ui** zacht wordt.



4. Vis bakken

Roer de **currypasta**, 2el water en ½tl bloem door de **groente**. Schep dan de **vis** erdoor, leg een deksel op de pan en zet het vuur iets lager. Bak nog 3-4min tot de **vis** gaar is.



5. Afmaken en serveren

Haal de pan van het vuur zodra de **vis** gaar is. Roer voorzichtig de **yoghurt** erdoor. Proef de **curry** en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** en de **viscurry** over diepe borden of kommen en serveer.

6. Lekker met gember

Als je een scherpe kick aan het gerecht wil toevoegen, kun je een stuk geschilde gember bij de rijst doen als die kookt. Vis 'm voor het serveren eruit en geniet van een bijzonder aroma.