

DINNERLY



Groentepannetje met koolvis op bruine rijst met koriander



ca. 30min



2 personen

Waarom zou gemakkelijk eten ook ongezond moeten zijn? Dit gerecht is voedzaam, smaakt geweldig én is in een handomdraai te bereiden. Je snijdt wat groente, gooit ze bij elkaar om te pruttelen en laat dan lekkere stukjes koolvis nog een paar minuutjes meegaren. Kook wat voorgegaarde bruine rijst erbij en klaar ben je!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis¹
- 2 tomaten
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 150g bruine snelkookrijst

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 605kcal, vet 27.3g, koolhydraten 68.5g, eiwit 18.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel en halveer de **ui** en snij in dunne, halve ringen. Pel 2 tenen knoflook en snij grof. Spoel de **vis** af met koud water, dep goed droog met keukenpapier en kruid rondom met een snuf peper en zout.



2. Groente snijden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 3el olijfolie. Voeg de **ui** toe met een snuf zout toe en bak 3-4min. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in grove stukken. Schil of schrob de **wortel** en snij in blokjes van ca. 1cm. Voeg de knoflook toe aan de **ui** en fruit ca. 1min mee.



3. Groentepannetje opzetten

Voeg de **tomaat** en **wortel** toe met een snuf peper en zout. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Voeg $\frac{3}{4}$ van de **koriander** toe aan de **groente**. Leg een deksel op de pan, zet het vuur lager en laat ca. 15min zachtjes koken.



4. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, 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.



5. Vis toevoegen

Roer de **vis** en 2el azijn voorzichtig door de **groente**. Laat het geheel nog eens 3-4min zachtjes koken tot de **vis** gaar is. Proef het **groentepannetje** en voeg evt. peper en zout toe. Serveer de **vis** en **groente** met de **rijst** en bestrooi met de **rest van de koriander**.



6. Liever krokant?

In dit recept gaan we voor lekker snel en gemakkelijk. Als je wat meer tijd hebt, kun je de vis ook krokant bakken. Meng de stukjes door wat bloem en verhit een koekenpan met 1-2el boter. Bak de vis 3-4min op medium tot hoog vuur tot ie van buiten krokant en van binnen nog wat glazig is. Serveer met het groentepannetje en de rijst.