

DINNERLY



Thaise viscurry met gebakken uitjes en zachte rijst



ca. 20min



2 personen

Een curry met vis? Jazeker! Niet iedereen is er bekend mee, maar vis en zeevruchten zijn graag geziene gasten in de curry's van India, Japan en – zoals vandaag – Thailand! Malse witvis gaart gezellig in een gele currysaus met kokosmelk. En Dinnerly maakt het je ook nog eens heel makkelijk vandaag, met voorgesneden ingrediënten en alvast geroosterde uitjes. Snel, makkelijk én lekker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 500g verse nasigroente
- 1 pakje gele currypasta
- 200ml kokosmelk
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis¹
- 1x gebakken uitjes²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

De currypasta is tamelijk pittig. Als je het niet al te scherp wilt hebben, kun je eerst minder gebruiken, proeven en dan naar smaak wat extra toevoegen.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 825kcal, vet 41.1g, koolhydraten 88.8g, eiwit 22.4g



1. Groente opbakken

Breng voor de **rijst** 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Verhit een middelgrote kookpan met 2el plantaardige olie. Voeg de **groentemix** toe met een flinke snuf zout en bak 3-5min op medium tot hoog vuur, tot de **groente** zacht begint te worden.



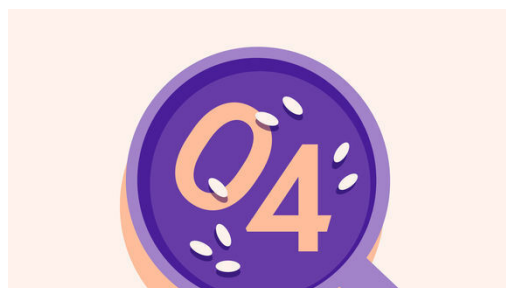
2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



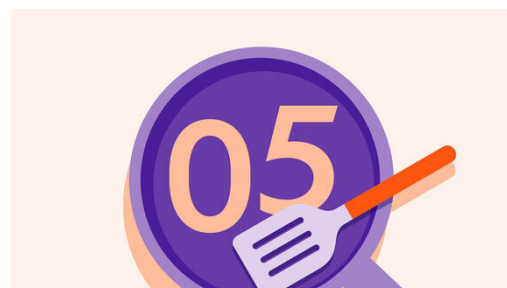
3. Curry opzetten

Schep de **currypasta** door de **groente** (zie ook de **kooktip**, links) en bak ca. 1min op, tot het flink begint te geuren. Blus de pan af met 1el witte azijn. Schenk de **kokosmelk** en 125ml water erbij en roer goed door.



4. Vis garen

Breng de **curry** aan de kook en schep de **vis** erdoor. Zet het vuur dan wat lager en laat de **curry** 5-7min zachtjes borrelen, tot de **vis** gaar is.



5. Afmaken en serveren

Proef de **curry** en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** en de **curry** over de borden en bestrooi met de **uitjes**.



6. Limoenkick

Kwijnt er nog een halve limoen weg in de koelkast? Dat komt goed van pas! Knijp 'm uit en roer naar smaak limoensap door je curry. Heerlijk fris.