



Kabeljauw in kokosjasje

en zoeteaardappel-kerriepuree en salsa



20-30min



2 personen

Mis je de smaken van tropische vakantieoordn? Dan is dit hét perfecte gerecht voor jou. Stel je eens een dag op de prachtige zandstranden van Goa in India voor, waar je vers gevangen vis naar hartelust kunt eten. Wij zouden voor een tropische topping van kokosrasp gaan en de vis met een kruidige zoeteaardappelpuree en verfrissende komkommersalsa serveren. Open de ogen gauw, want deze droom wordt vandaag werkelijkheid!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 limoen
- 1 zakje zoete chilisaus
- 5g tandoori masala
- 1x kabeljauw ⁴
- 1 zakje kokosrasp
- 1 minikomkommer
- 10g verse koriander
- 1 verse chilipeper
- 5g curry madraskruiden ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- kleine ovenschaal
- staafmixer
- vergiet
- waterkoker

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

Allergenen

vis (4), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

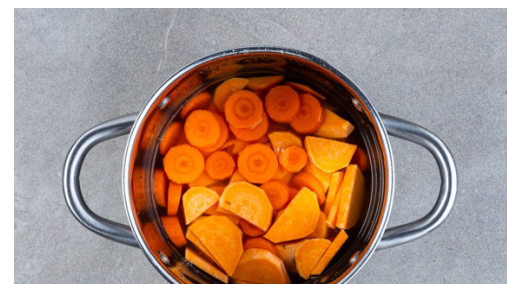
Voedingswaarde per portie

calorieën 529kcal, vet 17.9g, koolhydraten 61.4g, eiwit 30.9g



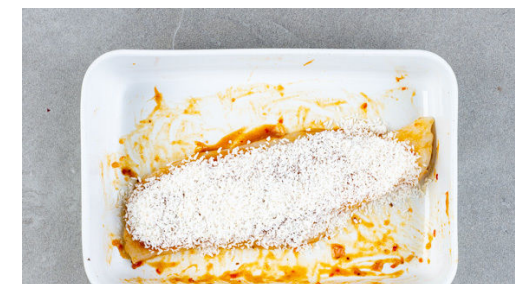
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil de **zoete aardappel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Schil en snijd de **wortels** in schijfjes. Pers **een limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes.



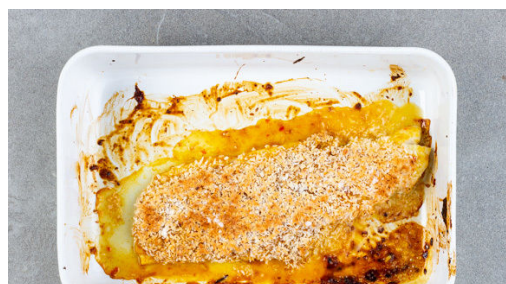
2. Groenten koken

Doe de **aardappel** en **wortels** met 1/2tl zout en voldoende gekookt water in een middelgrote kookpan en breng het geheel aan de kook. Kook 12-15min totdat de **wortels** zacht zijn. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en laat de **groenten** in een vergiet uitstomen.



3. Vis voorbereiden

Meng de **zoete chilisaus** met de **tandoori masala** en 1tl olie. Verwijder evt. graten en wrijf de **vis** met de **helft van de marinade** in. Leg de **vis** in een kleine ovenschaal en bestrijk met de **rest van de marinade**. Bestrooi dan met de **kokosrasp** en druk dit licht aan, zo ontstaat een mooie korst tijdens het bakken.



4. Vis bakken

Bestrooi de **vis** met een snuf zout en bak hem 10min in de oven. Verhoog de temperatuur tot 250°C (evt. met de grill aan) en bak nog eens 3-5min totdat de **vis** net gaar is en de **kokos** krokant.



5. Salsa maken

Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Hak de **koriander** fijn en snijd de **chilipeper** in smalle ringetjes. Doe de **komkommer** met **1/4e van de chilipeper**, de **helft van de koriander**, **1-2tl limoensap** en een snufje zout in een kom. Hussel om en breng de **salsa** op smaak met meer **limoensap** en zout naar wens.



6. Puree maken

Doe de **groenten** met de **helft van de curry madras** in de kookpan en pureer glad. Voeg een scheutje **kookwater** toe voor een extra smeelige textuur. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **puree** met de **vis** bovenop en de **salsa** ernaast. Bestrooi met meer **koriander** en **chilipeper** naar wens en geef de **limoenpartjes** erbij.