



Currysoep met koolvis

en broccoli en basmatirijst



20-30min



2 personen

Deze door en door verwarmende soep is perfect voor dit seizoen. En wie zichzelf even op het hoofd krabt bij het zien van rijst in de soep mag zich voorbereiden op een aangename verrassing. Soep met rijst is namelijk een heerlijke combinatie. Iedereen die ooit saotsoep heeft gegeten kan dat ongetwijfeld beamen. Dus probeer het vooral, want je zal er geen spijt van krijgen.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 wortel
- 1x broccoli
- 1 bosui
- 2 koolvisfilets⁴
- 1 pakje kokosmelk
- 1 pakje gele currypasta
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse Thaise basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- zout

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen met deksel
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 748kcal, vet 27.1g, koolhydraten 81.6g, eiwit 37.9g



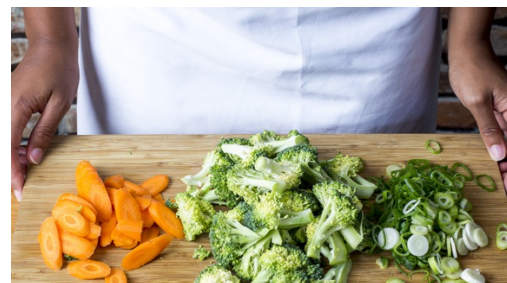
1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Soep koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog-hoog vuur en voeg de **kokosmelk** met 200ml water, het **bouillonpoeder** en **currypasta naar wens** toe. Breng het geheel aan de kook en voeg de **wortel, broccoli** en **2/3e van de bosui** toe. Draai het vuur middellaag, doe een deksel op de pan en kook de **soep** 5-6min tot de **groenten** beetgaar zijn.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in schuine schijfjes. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes en de **bosui** in dunne ringen.



5. Vis meegaren

Voeg de **koolvis** toe en kook 3-4min mee.



3. Vis snijden

Spoel de **koolvis** af, dep de **filets** droog en controleer ze op graten. Snijd de **vis** in blokjes van 2-3cm..



6. Thaise basilicum hakken

Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes. Verdeel de **soep** en de **rijst** over kommen of diepe borden en bestrooi met de **basilicum** en de **rest van de bosui**.