



Heekfilet met paprika-kokossaus

met basmatirijst en koriander



ca. 25min



2 personen

Voordat je de vis van vandaag bakt, haal je 'em eerst door een marinade van cayennepeper, komijn, knoflook en versgeperste sinaasappelsap. Je serveert de heekfilets met een romige kokossaas met paprika en tomaten en fluffy basmatirijst met verse koriander.

Wat je van ons krijgt

- 1 sinaasappel
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 2 tenen knoflook
- 2 heekfilets ⁴
- 150g basmatirijst
- 1 gele paprika
- 1 ui
- 2 tomaten
- 1 pakje kokosmelk
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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 730kcal, vet 30.4g, koolhydraten 84.0g, eiwit 30.8g



1. Vis voorbereiden

Pers de **sinaasappel** uit. Meng het **sap** met de **helft van de Mexicaanse kruiden**. Pel en hak **1 teen knoflook** fijn, of gebruik een knoflookpers. Verwijder evt. aanwezige graten met een pincet, meng de **vis** met de gekruide **sinaasappelsap** en zet opzij.



2. 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. Zet het vuur helemaal laag, leg 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.



3. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Halveer en pel de **ui** en hak fijn. Pel en hak de **rest van de knoflook** fijn. Snijd de **tomaten** in grove stukken.



4. Saus koken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui**, **knoflook**, de **paprika** en de **tomaten** met de **rest van de Mexicaanse kruiden** ca. 3min. Voeg de **kokosmelk** toe en breng naar wens op smaak met zout en peper. Laat de **saus** ca. 5min op middelhoog vuur sudderen.



5. Vis meegaren

Doe de **vis incl. marinade** in de pan en laat 8-10min op middelhoog vuur meegaren. Meng evt. 1/2-1tl bloem of maïzena met wat koud water en bind de **saus** ermee.



6. Afmaken en serveren

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Roer de **helft van de koriander** door de **rijst**. Serveer de **vis** met de **paprika-kokossaas** en bestrooi met de **rest van de koriander**.