

# MARLEY SPOON



## Gebakken misokabeljauw

met sesam-paksoi en basmatirijst



15-20min



2 personen

Waar in Nederland inmiddels de ene na de andere sushizaak als een paddenstoel uit de grond schiet, halen wij de Japanse smaken liever zelf in huis. Hoe? Heel simpel, je laat de kabeljauw marineren in een miso-sesamoliesaus. Vervolgens bak je dit smakelijke visje op de huid zodat hij lekker sappig blijft en de zilte smaken nog beter tot hun recht komen.



## Wat je van ons krijgt

- wortel
- kabeljauwfilet
- basmatirijst
- baby paksoi
- witte misopasta <sup>1,6</sup>
- sesamzaad <sup>11</sup>
- bosui
- sesamolie <sup>6,11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- suiker
- zout
- zwarte peper

## Kookgerei

- dunschiller
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

Vergeet niet je verse kruiden, groenten en fruit te wassen voor het koken te wassen.

### Kooktip

Voor zachtere gewokte groenten, voeg je in stap 5 een scheutje water toe en laat je de groenten 3min langer koken.

### Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 700.0kcal, vet 22.9g, eiwit 37.0g, koolhydraten 80.2g



1. Vis marineren

**Miso**, 2tl suiker, 4el warm water en **1/2 van de sesamolie** in een kleine kom met een vork goed vermengen. **Kabeljauw** in een grote kom doen, met **misosaus** overgieten en 10min laten marineren. De **marinade** wordt later gebruikt voor het bakken van de **groenten**.



4. Kabeljauw bakken

1el olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur verhitten. **Vis** 2-3min op de huid bakken totdat de huid knapperig is. **Vis** voorzichtig omkeren, 2min bakken. Koekenpan met deksel voor de helft afdekken, vuur tot middellaag vuur verlagen en **vis** 1-2min gaar bakken. Als je in het dikste gedeelte met een vork prikt en geen weerstand voelt, is de **vis** gaar.



2. Rijst koken

**Rijst** onder stromend water afspoelen tot water helder kleurt. Een middelgrote kookpan met 400ml water en snuf zout vullen, **rijst** toevoegen en aan de kook brengen. Zodra water kookt, vuur laag draaien en in 10-12min met deksel afgedekt gaar koken. Dan pan van vuur halen en **rijst** in de pan met deksel afgesloten 5min laten rusten.



5. Groenten bakken

Ondertussen **overgebleven sesamolie** in een grote koekenpan of wok op hoog vuur verhitten. **Paksoi** en **wortel** toevoegen en 3-5min roerbakken (zie tip). **Overgebleven misosaus** aan pan toevoegen en goed met groenten vermengen. Kruiden met peper en zout en **1/2 van de sesamzaadjes** erover strooien.



3. Groenten voorbereiden

Ondertussen stromk van **paksoi** snijden en de **groente** in hapklare stukken snijden. **Wortel** schillen en in 1cm dikke schijfjes snijden.



6. Broden opmaken

Uiteinden van **bosui** verwijderen en in dunne ringetjes snijden. **Uienringetjes** door **rijst** roeren. **Vis** op borden leggen en **rest van sesamzaadjes** erover strooien. **Rijst** en **groenten** erbij serveren.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op [www.marleyspoon.nl](http://www.marleyspoon.nl)     **#marleyspooning**