



In sojasaus gepocheerde vis

met gewokte groenten en basmatirijst



20-30min



Voor 3-4 personen

Waarom zou je een vis pocheren als je deze ook heel lekker knapperig kan bakken? Wel, daar weet chef Bas het antwoord op: niet alleen is het beter voor de lijn, met deze techniek zorg je er ook voor dat de vis alle aroma's op kan nemen die je in het pocheerbadje doet. Wij kiezen met gember en bosui voor een Aziatisch sprookje en maken het af met gewokte wortels en een royale portie basmatirijst.

Wat je van ons krijgt

- sojasaus ^{1,6}
- courgette
- koolvisfilet ⁴
- Yoko's tofu seasoning ¹⁰
- wortel
- verse gember
- teen knoflook
- basmatirijst
- bosui

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- wok
- zeef

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

Kooktip

De kooktijd van de vis kan iets langer of korter zijn, dit hangt af van de dikte van de vis.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 590.0kcal, vet 11.6g, eiwit 34.8g, koolhydraten 83.4g



1. Rijst koken

Breng 800ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Spoel de **basmatirijst** in een zeef tot het helder kleurt. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** dan op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min gaar. Neem dan de pan van het vuur en laat rusten.



4. Groente wokken

Verhit 2el plantaardige olie in een wok op hoog vuur. Voeg de **wortel** met **Yoko's tofu seasoning** en **knoflook** toe zodra de olie heet is en roerbak 4-5min. Voeg dan de **courgette** toe en bak nog 3min. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groente snijden

Schil intussen evt. de **wortel** en snijd in staafjes van 6cm lang en ca. 0,5cm breed. Snijd de **courgette** in even grote staafjes



5. Smaakbadje voorbereiden

Doe intussen de **sojasaus**, 3el (bij voorkeur rijst)azijn, **gember** en 4-5el water in een grote koekenpan of wok. Breng op middelhoog vuur aan de kook. Verwijder evt. graten en snijd de **koolvisfilets** in 4 gelijke delen. Wrijf de **vis** in met peper en evt. een snufje zout.



3. Smaakmakers voorbereiden

Schil de **gember** en pel de **knoflook**. Rasp of hak **beiden** afzonderlijk van elkaar fijn en houd gescheiden. Snijd de **bosuien** in 6cm lange stukken, snijd dan in de lengte in kwarten.



6. Vis pocheren

Leg de **vis** in het **smaakbadje** zodra dit zachtjes kookt en leg de **bosui** erop. Dek met een deksel af en stoom de vis in 5-7min gaar (**zie kooktip, links**). Verdeel de **groenten** over de borden en leg de **vis** erop. Lepel er wat **pocheervocht** over en serveer de **rijst** erbij.