



## Kedgeree met gerookte forel, kerrie en dilleyoghurt

 30-40min  2 personen

Kedgeree is een ver-Britse versie van een Indiase groenteroerbak. Dit prachtige maal kwam tijdens het Victoriaanse tijdperk naar onze westerburen en werd daar aangevuld met gerookte vis en eieren. Een echte fusion dus! Wij hebben er een sauzige twist aan gegeven en serveren de visroerbak met frisse dilleyoghurt.

## Wat je van ons krijgt

- rijst, basmati
- gerookte forel 4
- knoflook
- verse kruidenmix: dille & koriander
- madras currypoeder
- yoghurt 7
- verse gember
- ui
- cherrytomaten
- spinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

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

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

### Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 600.0kcal, vet 13.7g, eiwit 28.9g, koolhydraten 86.0g



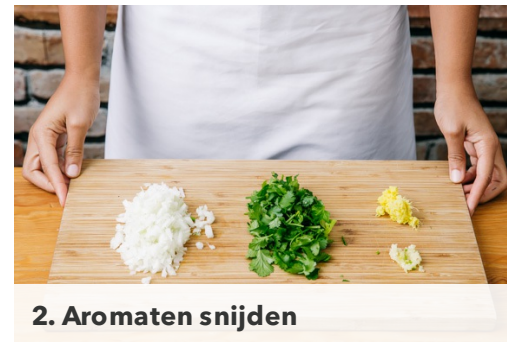
1. Rijst koken

Breng in een middelgrote kookpan 400ml water aan de kook. Spoel de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder kleurt. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** met een deksel afgedekt op laag vuur in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat ca. 5min rusten.



4. Spinazie toevoegen

Voeg vervolgens hand voor hand de **spinazie** toe, totdat deze is geslonken. Dit duurt 1-2min.



2. Aromaten snijden

Hak intussen de **koriander** in zijn geheel grof. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Pel de **knoflook** en schil de **gember**, rasp beiden fijn.



5. Dilleyoghurt maken

Pluk intussen de **dilleblaadjes** en hak ze fijn. Roer de gehakte **dille** door de **yoghurt** en breng op smaak met peper en zout.



3. Kedgeree starten

Halveer de **cherrytomaten**. Verhit 1el olie in een wok of grote koekenpan op middellaag vuur. Bak de **ui** in 3-5min glazig, voeg dan **3/4 van de koriander** en de **gember** en **knoflook** toe. Roer goed door en doe dan de **cherrytomaten** en het **madras currypoeder** erbij. Bak ca. 1min.



6. Rijst mengen

Scheur de **forel** in hapklare stukken. Voeg tot slot de **gekookte rijst** aan de groentepan toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **roerbak** op, verdeel de **vis** erover, serveer met een schepje **dilleyoghurt** en bestrooi met de **achtergehouden koriander**.