

MARLEY SPOON



Vis met citroengrassrub, geroerbakte groenten en rijst

 20-30min  2 personen

Je ooit afgevraagd wat het verschil is tussen een marinade en een rub? Wij geven graag het antwoord! Marinades zijn ooit bedacht om imperfecties van vlees te verdoezelen. Bij een rub is het de bedoeling je vlees goed in te wrijven, bijna te masseren eigenlijk, met kruiden en specerijen en eventueel wat olie. Vandaag doe je dat met de koolvis, die dankzij de citroengras een Oosterse touch krijgt.

Wat je van ons krijgt

- volkoren basmati rijst
- bosui
- koolvis filet ⁴
- citroengras
- verse gember
- sesamolie ¹¹
- baby paksoi
- wortel
- sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- koekenpan of wok
- keukenrasp
- kookpan
- oven met grillfunctie
- vergiet

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

Kooktip

Deze vis kan graten bevatten. Deze kun het beste met een pincet of een tangetje verwijderen.

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 19.8g, koolhydraten 88.5g, eiwit 32.4g



1. Rijst koken

Oven met grill op middelhoge stand voorverwarmen. Water in waterkoker of pan aan de kook brengen. **Volkoren basmatirijst** in een zeef wassen totdat het water helder kleurt. In middelgrote kookpan de **rijst** met zojuist gekookt water en snuf zout aan de kook brengen. **Rijst** op middelhoog vuur in 20-25min beetgaar koken. Afgieten en warm in de pan opzij zetten.



4. Vis bakken

Vis op een bakplaat met bakpapier leggen en in ca. 6-7min goudbruin en gaar bakken. Baktijd varieert met de dikte van de **vis**.



2. Vis kruiden

Ondertussen uiteinde van **citroengras** verwijderen, buitenste bladeren verwijderen en binnenste fijnsnijden. **Koolvis** doormidden snijden en op een bord leggen (**zie kooktip, links**). Met 1el olie besprenkelen, **citroengras** en zout en peper erover strooien. **Aromaten** goed inmasseren.



5. Groenten roerbakken

Ondertussen **sesamolie** in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur verhitten. **Wortel** toevoegen en 3-4min bakken. Vervolgens **paksoi, gember** en **witte bosuiringen** toevoegen en alles nog 2-3min bakken. **Sojasaus** aan de pan toevoegen en goed roeren om te mengen.



3. Ingrediënten voorbereiden

Stronk van **bosui** snijden. **Witte deel** in dunne ringen snijden, **groene deel** schuin in dunne ringen snijden. **Wortel** evt. schillen, in de lengte halveren en in dunne halve manen snijden. Stronk van **baby paksoi** snijden en in 1cm brede repen snijden. **Gember** schillen en fijnraspen.



6. Groenten toevoegen

Geroerbakte groenten door de **gekookte rijst** roeren. Op smaak brengen met peper en zout. **Rijst** opscheppen, **vis** in hapklare stukken scheuren en erop leggen. Met **overige bosuiringen** garneren.