

MARLEY SPOON



Gele viscurry

met aardappels en mandarijn



20-30min



2 personen

Vandaag maak je een makkelijk en smakelijk recept dat onze chef Matthias ten voeten uit is. Je bakt de paprika, ui en wortel en vervolgens zet je met gele currypasta en romige kokosmelk de toon voor een overheerlijke curry. De gekookte aardappels en verse stukjes vis zorgen ervoor dat je verzadigd en wel van tafel gaat. Om het feest af te maken hebben we ook een sappig mandarijntje toegevoegd. ...

Wat je van ons krijgt

- gele currypasta
- ui
- paprika
- visblokjes: zalm, kabeljauw, victoriabaars & koolvis⁴
- wortel
- kruimige aardappels
- verse koriander
- mandarijn

Wat je thuis nodig hebt

- bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- dunschiller
- kookpan
- maatbeker
- kookpan
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 733kcal, vet 39.0g, koolhydraten 47.5g, eiwit 38.4g



1. Aardappels snijden

Breng een middelgrote kookpan met gezouten water aan de kook. Schil de **aardappels** en snijd ze in 2cm grote stukjes. Laat evt. de **visblokjes** in de verpakking in een waterbadje ontdooien.



4. Curry maken

Verhit intussen 1-2el plantaardige olie in een grote kookpan op middelhoog vuur en bak de **groenten** met de **koriandersteeltjes** 3-4min. Voeg dan 2el bloem en de **helft van de currypasta** toe en roer door. Schud het pakje **kokosmelk** en giet de **kokosmelk** met 150ml water in de pan. Breng aan de kook en laat 10-12min sudderen. Voeg naar smaak **meer currypasta** toe.



2. Groenten snijden

Boen de **wortel** schoon, snijd in de lengte doormidden en dan schuin in plakjes. Halveer de **paprika**, verwijder kern en het steeltje en snijd de **paprika** in repen. Halveer, pel en snijd de **ui** in brede, halve ringen. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn.



5. Mandarijn snijden

Pel de **mandarijn** en haal de **partjes** uit elkaar. Snijd de **partjes** in stukjes.



3. Aardappels koken

Voeg de **aardappels** toe zodra het water kookt en kook ze in 10-12min gaar. Giet de **aardappels** af en laat ze uitstomen in een vergiet.



6. Vis toevoegen

Voeg de **visblokjes** en **gekookte aardappels** aan de **curry** toe. Roer door en laat nog 3-5min op laag vuur borrelen tot de **vis** gaar is. Proef en breng de **curry** op smaak met peper en evt. zout en serveer de **curry** gearaneerd met de **mandarijnstukjes** en **korianderblaadjes**.