

MARLEY SPOON



ANTI-
GRIEP



Teriyaki-victoriabaars
met rijst, koolraap en zwarte sesam



20-30min



Voor 3-4 personen

Voor dit restaurant waardige recept heeft onze chef de victoriabaars uitgezocht. Deze geduchte roofvis heeft een vrij vaste structuur en milde smaak - dat maakt hem dan ook ideaal om te bakken! Wij glaceren hem vervolgens in gember-teriyakisaus. De topping voor de bijbehorende wok van koolraabi en paprika bestaat uit gehakte verse chilipeper, gemengd met zwarte sesam. Notig, pittig en voedzaam!

Wat je van ons krijgt

- koolraap
- verse gember
- basmati en wilde rijst
- rode chilipeper
- bosui
- wortel
- victoriabaars filet ⁴
- zwarte sesam ¹¹
- teriyakisaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

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

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

Kooktip

De gaartijd van de vis hangt af van zijn dikte; bak evt. iets langer voor een iets meer doorbakken visje.

Allergenen

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

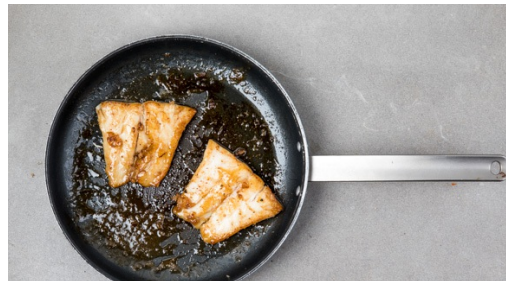
Voedingswaarde per portie

calorieën 650kcal, vet 11.3g, koolhydraten 93.8g, eiwit 38.9g



1. Rijst koken

Breng 800ml water met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt ca. 5min rusten.



4. Vis bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Verwijder evt. graten en bak de **victoriabaarsfilets** in 5-6min goudbruin aan de onderkant, beweeg daarbij de **vis** zo min mogelijk; zo blijft de **vis** mooi intact. Giet er de **helft van de saus** over en keer de **vis** dan om. Bak nog 3-4min tot de **vis** gaar is (**zie kooktip, links**).



2. Groenten snijden

Schil en hak of rasp intussen de **gember** fijn. Doe de **helft van de gember** bij de **rijst** terwijl deze kookt. Schrob en snijd de **wortels** in dunne schijfjes. Schil en snijd de **koolraap** in kleine blokjes.



5. Groenten roerbakken

Verhit intussen 1el olie in een tweede grote koekenpan of wok op hoog vuur en voeg de **koolraap** en **wortel** toe. Roerbak de **groenten** 3-5min totdat deze zachter zijn. Giet dan de **rest van de saus** erbij, schep om en zet het vuur laag. Houd zo warm totdat de **vis** ook helemaal gaar is. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

Meng de **rest van de gember** met de **teriyakisaus**, 2el azijn (bij voorkeur witte wijn of rijstwijnazijn), 6el water, 1/2tl suiker en een flinke snuf peper en zout.



6. Topping maken

Snijd de **bosui** zonder stronk in dunne ringen. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten en hak fijn. Meng de **gehakte chilipeper** met het **sesamzaad**. Verdeel de **rijst**, **teriyaki-groenten** en **vis** over de borden. Bestrooi met de **chili-sesamtopping** en **bosuiringen**.