
Kerrie-rijstpannetje

met schelvis en winterpeen



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- schelvisfilets ⁴
- ui
- basmatirijst
- knoflook
- madras currypoeder
- citroen
- gorentebouillonblokjes ⁹
- wortel
- courgette

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

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

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

Allergenen

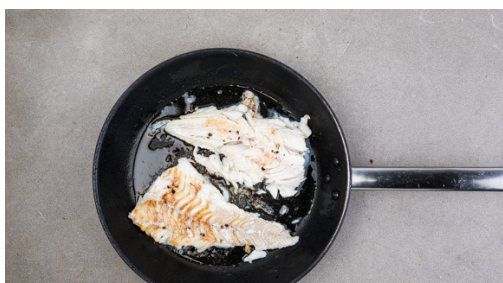
vis (4), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Basmatirijst koken

Breng 800ml water aan de kook in een kleine kookpan. Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**. Pers **een citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Was de **rijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst**, 1/4tl zout en **1tl citroenrasp** aan het kokende water toe. Kook de **rijst** met een deksel afgedekt op laag vuur in 10-12min gaar.



4. Schelvis bakken

Verhit intussen 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Verwijder evt. graten en besprenkel de **schelvisfilets** met **1-2el citroensap** en bestrooi met zout en peper. Bak de **schelvis** in de hete koekenpan aan beide kanten 2-3min tot hij licht goudbruin en net gaar is (hij vlokt dan). Bak de **vis** niet te lang, anders wordt hij droog.



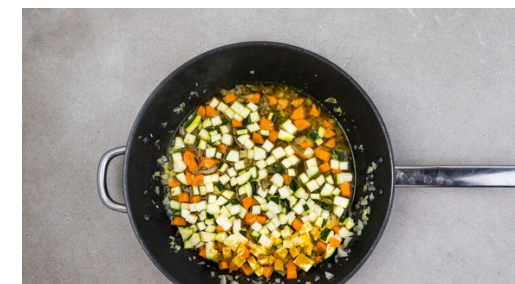
2. Groenten snijden

Pel en hak intussen de **ui** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Boen de **wortels** schoon of schil hem. Snijd de **wortels** in de lengte eenmaal doormidden en snijd dan **elke helft** nogmaals in de lengte doormidden. Snijd de **wortel** vervolgens in kleine blokjes.



5. Rijst koken

Voeg de **gekookte rijst** met **1el citroensap** aan de pan met **groenten** toe en roerbak totdat alle **rijstkorrels** geel en goed warm zijn. Voeg evt. een scheutje extra water toe als het **rijstpannetje** te droog is. Proef en breng evt. op smaak met extra zout en peper



3. Groenten stoven

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **wortel** en **knoflook** 2-3min. Snijd intussen de **courgette** ook in kleine blokjes en voeg ze met het **madras currypoeder** aan de pan toe. Bak 1-2min mee. Verkruimel het **bouillonblokjes** erboven en voeg 400ml water toe. Roer door en breng aan de kook. Stoof de **groenten** in 3-4min beetgaar.



6. Rijstpannetje serveren

Verdeel de **gebakken schelvis** in stukjes over de pan met **rijst**. Serveer het **rijstpannetje** met de **citroenpartjes** om erover uit te knijpen.