
Thaise gele viscurry

met basmatirijst en groenten



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- verse Thaise basilicum
- rode ui
- tomaat
- champignonplakjes
- courgetteplakjes
- visblokjes: zalm, kabeljauw, victoriabaars & koolvis⁴
- basmatirijst
- gele currypasta

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- 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

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Kruiden voorbereiden

Breng 300ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Pluk de **Thaise basilicumblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn.



2. Rijst koken

Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt en breng het geheel aan de kook. Doe de deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt tot aan het serveren rusten.



3. Groenten snijden

Halveer, pel en snijd intussen de **ui** in dunne, halve ringen. Snijd de **tomaat** in partjes.



4. Groenten bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **helft van de currypasta** al roerend 20-30sec. Voeg de **courgette, ui, champignons** en **Thaise basilicumsteeltjes** toe. Bak al roerend 2min. Schud het pak **kokosmelk** en giet de **melk** in de pan. Dek met een deksel af en kook op middellaag vuur ca. 5min. Voeg evt. water toe voor meer **currysous**.



5. Vis toevoegen

Voeg de **visblokjes** en de **tomaat** aan de pan met **curry** toe en roer voorzichtig door. De **sous** moet de **vis** omhullen. Doe de deksel terug op de pan en stook zo 3-4min tot de **vis** gaar is.



6. Basilicum toevoegen

Proef de **curry** en breng hem op smaak met peper en zout en roer voorzichtig de **Thaise basilicumblaadjes** erdoor. Serveer de **viscurry** met de **rijst**.