

VIS VAN DE MAAND FEBRUARI

Pikante kabeljauw met wilde rijst



Pikante kabeljauw met wilde rijst

HOOFDGERECHT • 4 PERSONEN • 20-40 MINUTEN

Ingrediënten

- 4 stukken kabeljauwfilet van 150 gram
- 400 gram witte & wilde rijst
- 2 eetlepels (olijf)olie
- 1 tot 2 rode pepers zonder zaadjes, in reepjes
- 2 uien, gesnipperd
- 3 cm verse gemberwortel, geraspt
- 1 eetlepel kurkuma (geelwortel)
- 250 ml volle yoghurt
- 1 eetlepel verse koriander, gehakt
- 1 limoen, in partjes



Bereiding

Bereid de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Bestrooi de vis met zout. Verhit de olie in een hapjespan of wok en bak hierin de peper, ui, gemberwortel en kurkuma 3 minuten. Leg de kabeljauw erbij, schep voorzichtig om en bak zachtjes 2 minuten. Schenk de yoghurt erbij en stooft zachtjes 8 minuten. Serveer de kabeljauw met de saus bij de wilde rijst. Strooi de koriander erover en garneer met limoenpartjes.

Serveertip

Lekker met chilisaus! Verwarm 1 eetlepel sojasaus, 2 eetlepels droge sherry, 1 eetlepel honing, 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel chilisaus. Serveer deze saus bij de gebakken visfilets.



Kijk voor meer inspiratie op
www.verrasjesmaakmetvis.nl