

# KABELJAUW MET BOONTJES, PREI, KOKOS, GEMBER EN RIJST

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

160 g bruine rijst

600 g kabeljauw (4 stukken)

2 stengels prei

500 g sperziebonen

2 sjalotten

250 ml Alpro cuisine coconut

Gember (+- 4 cm)

Gemalen korianderzaadjes

1 teentje look

Fish sauce (kant en klaar)

Zonnebloemolie

Peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Breng 750 ml water aan de kook voor de rijst. Snijd de prei in ringen, snijd de uiteinden van de boontjes en halveer deze. Snipper de sjalot. Halveer de gember, zonder deze eerst te schillen. Voeg de helft van de kokosmelk, de gember en de rijst toe aan het kokend water en kook de rijst gedurende 10 à 15 minuten droog, afgedekt. Giet daarna, indien nodig, het vocht weg, verwijder de gember en laat de rijst even staan zonder deksel.

Doe 1,5 el zonnebloemolie in een wok of pan en stoof hierin de sjalot op laag vuur. Voeg na 2 minuten de prei en de sperziebonen toe. Kruid met 4 tl korianderzaadjes, 1 geperst teentje look, peper en zout. Voeg 40 ml vissaus en de rest van de kokosmelk toe. Laat het geheel ongeveer 5 minuten bakken op hoog vuur. Roer regelmatig om.

Bak in een andere pan de vis, in 2 el zonnebloemolie.

Verdeel de rijst, samen met de groenten en de vis over de borden.

Smakelijk!

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

507 kcal – 34 g EIW – 49 g KH – 19 g Vet

**SMAKELIJK!**