

Ingrediënten

400 ml	visfond van Lacroix
400 g	kabeljauw
1	rode ui (fijngehakt)
1	wortel (in kleine blokjes)
1	rode paprika (in kleine blokjes)
2 teentje(s)	knoflook (geperst)
400 g	tomatenblokjes uit blik
40 g	tomatenpuree
1	koffielepel paprikapoeder
400 ml	kokosmelk uit blik
	enkele takjes koriander
1	limoen (het sap en de zeste)
400 g	rijst
	Peper en zout



BEREIDING

45 minuten



AANTAL PERSONEN

4 personen



MOEILIKHEID

Gemiddeld

+ 1 kl komijn (cfr recept)

Recept

- Snijd de kabeljauwfilet in grote stukken, leg in een kom en voeg zout, zeste van limoen en het sap van limoen toe. Meng goed onder elkaar en zet opzij.
- Verhit wat vetstof in een kookpot, voeg de rode ui toe en stoof gedurende enkele minuten.
- Voeg vervolgens de wortel, rode paprika, look, tomatenpuree, paprikapoeder en komijn toe. Giet tot slot de visfond bij het geheel en laat gedurende een half uur zachtjes inkoken.
- Voeg vervolgens de tomatenblokjes en kokosmelk toe. Kruid met peper en zout. Breng eventueel nog wat extra limoen toe.
- Voeg tot slot de stukjes kabeljauw toe aan de saus en laat ze zachtjes garen in de saus.
- Serveer met rijst en werk af met verse koriander

Bron



<https://www.lacroix.be/nl/recepten/visstoofpotje-met-kokosmelk-en-tomaten>

Info Martine Lycke

28/07/2021

Rijst klaarmaken

4 stukken kabeljauw ontdooien in microgolf

In grote pot Greenpan:

Aanfruiten 1 rode ui

Van vuur erbij doen:

+ 1 wortel

+ 1 rode paprika in blokjes

+ 1 klein blikje tomatenpuree

+ 1 kl paprikapoeder

+ 1 kl komijn

+ beetje kaneelpoeder

Goed omroeren + terug op vuur

Goed laten meebakken

+ 400 ml visfond

Zachtjes 30' laten inkoken

– hier reeds na 20' ook blik tomaten bijgedaan en laten meekoken

+ 400 ml kokosmelk

+ peper en zout

+ scheutje citroensap

Laten opkoken

Vis toevoegen en laten meegaren in de saus

Met rijst en peterselie

Fotos

