

Moqueca - Braziliaanse visstoof

met rijst, limoen en koriander

Deze visstoof, ook wel moqueca genoemd, staat in Brazilië regelmatig op tafel. Voor de visliefhebber is dit een echte traktatie! Er bestaan vele variaties op de moqueca, maar witvis, limoen, tomaat, paprika en kokosmelk zitten er eigenlijk altijd wel in. Enjoy!

25 min | 754 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Heekfilet	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Ui	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Tomaat	st	1.5	3	4.5	6
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Kokosroom	g	80	160	240	320
zelf toevoegen:					
(Vis)bouillon	ml	100	200	300	400
Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en laat afgedekt nagaren.
2. Snijd de vis in stukken. Rasp de schil van de limoen en pers daarna uit. Pel de knoflook en snijd klein. Doe de vis samen met de limoensap en -schil en de helft van de knoflook in een kom. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
3. Pel de ui en snijd klein. Was de paprika en tomaat en snijd klein. Snijd de rode peper in plakjes. Hak de koriander grof. Bereid de (vis)bouillon.
4. Verhit olie in een pan en fruit de ui, overgebleven knoflook en paprika 5 minuten. Voeg de rode peper, paprikapoeder en komijnpoeder toe en bak 1 minuut mee. Schenk de kokosroom en (vis)bouillon in de pan, voeg de tomaat toe en breng aan de kook. Breng eventueel op smaak met zout en peper. Doe de gemarineerde vis in de pan en laat 5 minuten zachtjes stoven met de deksel op de pan.
5. Serveer de rijst met de visstoof en garneer met koriander.

Tip: Heb je meer tijd? Laat de vis minimaal 30 minuten marineren voor een nog intensere smaak.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief