



Braziliaanse visstoof (moqueca)

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST 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 | 520 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
Heekfilet	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Ui	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	125	250	350	500
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	g	125	250	350	500
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	1	2	3	4
(Vis)bouillon	ml	100	200	300	400
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. Snijd de vis in stukken. Rasp de schil van de limoen en pers daarna het sap uit. Pel de knoflook en snijd klein. Doe de vis samen met de limoensap en -rasp en de helft van de knoflook in een kom. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
2. Pel de ui en snijd klein. Was de paprika en snijd klein. Snijd de rode peper in plakjes. Hak de koriander grof. Bereid de (vis)bouillon.
3. Verhit olie in een pan en fruit de ui, rode peper, overgebleven knoflook en paprika 5 minuten. Was de tomaat, snijd in stukken en bak mee. Breng op smaak met wat koriander, paprikapoeder en komijnpoeder.
4. Schenk de kokosmelk en (vis)bouillon in de pan en breng aan de kook. Doe de gemarineerde vis in de pan en laat afgedekt 5 minuten zachtjes stoven. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de visstooft in mooie diepe borden en gaarneer met de 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

