2B Fish

Braziliaanse visstoof

Bereidingstijd
40 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Droog de kabeljauw met keukenpapier en snijd in stukken van ongeveer 5 cm. Rasp de schil van de limoen en pers daarna uit. Meng het sap en de rasp met de stukken vis in een kom. Dek af en zet gekoeld weg. Verwijder de zaadlijst van de rode peper en hak samen met de sjalot heel fijn. Snijd de rode paprika en de tomaat in kleine stukjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een diepe pan en bak de paprika, sjalot en de knoflook circa 5 minuten op laag vuur. Voeg de rode peper, tomatenpuree, paprikapoeder en komijn toe. Bak 1 minuut mee zodat de smaken goed vrij kunnen komen. Voeg de visbouillon, kokosmelk en de tomaten toe en breng aan de kook. Leg de kabeljauw erbij en laat 5-6 minuten meegaren in de pan. Zorg dat de vis goed bedekt is met vocht, zodat die goed gaar kan worden. Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met fijngehakte koriander.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g kabeljauw
- [ ] 200 ml kokosmelk
- [ ] 1 rode paprika
- [ ] 1 tomaat
- [ ] ½ limoen
- [ ] 1 sjalot
- [ ] 2 teentjes knoflook
- [ ] ¼ rode peper
- [ ] ½ el tomatenpuree
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el paprikapoeder
- [ ] ½ tl komijn
- [ ] 125 ml visbouillon
- [ ] 5 g koriander
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**678 kcal**
Koolhydraten	**23 g**
Vet	**48 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**33 g**