

Kabeljauw of Kip-kerrie met sperziebonen

Week 5

Menugang:	Hoofdgerecht
Benodigde tijd:	20 minuten
Aantal personen:	4 personen

Ingrediënten (4 personen)

- 300 gram (zilervlies)rijst
- 800 gram sperziebonen
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 500 gram kabeljauw
- 25 g boter
- 200 gram crème fraîche
- 1 zakje selderij van 20 gram
- Peper, zout

Benodigdheden:

- Kookpan
- Hapjespan

Bereidingswijze

1. Gewone rijst koken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bloemkoolrijst roerbak je 1 à 2 minuten in een beetje olie of koken in water vlak voordat je het gerecht serveert.
2. Snijd de selderij blaadjes fijn, bewaar deze in een bakje tot gebruik.
3. Maak de sperziebonen schoon, kook deze in 7 à 10 minuten beetgaar.
4. Verhit de boter of olie in de hapjespan en meng de kerrie 1 minuut voeg crème fraîche toe en roer goed tot een gladde saus. (temperatuur niet te hoog)
5. Voeg de kabeljauw en breng aan de kook.
6. Laat 10 minuten op matig vuur met de deksel op de pan garen. Roer af en toe.
7. Roer $\frac{3}{4}$ van de selderij door de kerrie en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

Verdeel de rijst, kerrie saus met kabeljauw en de sperziebonen over 4 borden en bestrooi met de rest van de selderij.

Variatie:

- Liever geen Kabeljauw? De kabeljauw kunnen vervangen worden door Kipfilethaasjes, Kippendijfilet of Vega wokblokjes .
 - Selderij kan allergische reactie geven.
 - Ook lekker met peterselie.
- Minder koolhydraten? Door de rijst te vervangen door bloemkoolrijst worden de koolhydraten verminderd. In dit recept is 100 gram bloemkoolrijst per persoon voldoende.
- Minder vet: Het recept is een slank recept, door crème fraîche te vervangen door crème fraîche demi wordt het vetgehalte verminderd.
- Gemak: Alle onderdelen van dit gerecht (vis, sperziebonen, bloemkoolrijst) zijn niet alleen vers, maar ook in het vriesvak van de supermarkt of voorgegaard verkrijgbaar (1 minuut rijst, conservengroenten). Zo kunt u een makkelijke, snelle en gezonde maaltijd op voorraad hebben. Ideaal voor momenten dat u minder in de gelegenheid bent om voor te bereiden!
- Voor een oosterse variant kunnen andere wok groenten gekozen worden met kokosmelk en koriander.

