

Ingrediënten voor 4 personen

Kabeljauwfilet (of andere vis),
evt. gamba's, sap van 1 limoen,
1/2 el zeezout, 2 el bloem, 2 el
olijfolie, 1 ui in halve ringen, 2
tenen knoflook gehakt, 1 rode
gele en groene paprika in halve
ringen, 2 tomaten in ringen, 2 el
tomatenpuree, 3 dl kokosmelk,
verse koriander, visbouillon

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Braziliaans
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

moqueca

Bereidingswijze

Verdeel de visfilet in 8 gelijke stukken (en maak evt. de gamba's schoon). Leg ze met de gamba's in een kom en voeg limoensap en zeezout toe. Marineer ongeveer 30 minuten. Dep de stukken vis droog en bestrooi met bloem. Verhit de olijfolie in een pan en bak de vis aan beide kanten goudbruin. Neem uit de pan. Fruit vervolgens de ui en voeg knoflook, paprika, tomaat en tomatenpuree toe en roerbak 2 - 3 min. Schenk 1 1/2 dl water bij het mengsel en voeg de kokosmelk toe. Verkeuimel naar smaak een bouillonblokje boven de pan en roer goed. Breng al roerend aan de kook. en leg de vis en gamba's in de pan. Laat 10 min. pruttelen. Roer de koriander erbij en breng het geheel op smaak met tabasco. Lekker met rijst en aardappelpuree en een salade