

Ingrediënten voor 4 personen

600 gram kabeljauw- of  
zeeduivelfilet 2 eetlepels vers  
citroensap 1 ui gepeld en in  
ringen gesneden 1 grote tomaat  
in schijfjes gesneden 1 groene  
paprika ontzaad en in ringen  
gesneden 1 gele paprika ontzaad  
en in ringen gesneden 160 ml  
kokosmelk 1 bosje koriander 1  
eetlepel paprikapoeder bij  
voorkeur pittig olijfolie peper en  
zout 400 gram witte rijst

**Tijd:** 30-60 min.  
**Keuken:** Braziliaans  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Moqueca Baiana ( Braziliaans visstoofpotje)

Wie graag wat exotischer kookt zonder een resem speciale of zeldzame ingrediënten te moeten sprokkelen, is met recept absoluut geholpen. Moqueca Baiana is een stoofschotel met vis uit Brazilië, een land dat heel wat culturen herbergt. Europese, Afrikaanse en Amerikaanse invloeden vloeien rijkelijk samen in dit uiterst eenvoudige maar erg lekker gerechtje.

### Bereidingswijze

-Snijdt de visfilet(s) in hapklare stukken. Bestrooi ze met peper en zout, besprenkel met het citroensap en laat 10 minuutjes rusten in de koelkast. -Neem een grote, hoge pan (met deksel). Giet er een scheutje olijfolie in en maak een eerste laag met de uienringen. Leg daar een laag tomatenschijfjes op, en daar de ringen paprika op. Geef eventueel naar smaak tussen elke laag een lichte kruiding met peper en zout. -Leg de stukken gemarineerde vis op de groenten en besprenkel met nog wat olijfolie. Hak het bosje koriander fijn en bestrooi de vis met de helft. Dek af en laat een kwartier stoven op een middelmatig vuur. Roer niet! -De groenten zouden ondertussen zacht maar niet plat moeten zijn. Giet de kokosroom en eventueel wat water bij de stoofpot. Opnieuw: niet roeren! Doe het deksel opnieuw op de pan en verlaag het vuur. Laat vijf minuutjes zacht pruttelen. -Strooi het paprikapoeder over de schotel. Voeg meer toe indien je van een pittigere smaak houdt. Dek wederom af en laat nog één kwartier rustig sudderen op laag vuur - nogmaals, zonder te roeren - zodat de kokosroom zachtjes kan binden. -Kook in dat laatste kwartier de rijst gaar in gezouten water volgens de instructies op de verpakking. Serveer de stoofschotel met de rijst en bestrooi met de andere helft van de gehakte koriander. Smakelijk!

### Serveertips

Kan je niet kiezen tussen kabeljauw en zeeuivel? Kabeljauw is aromatisch en wat delicaat, zeeuivel zoeter en iets steviger. Beide soorten zijn echter behoorlijk vergelijkbaar, vandaar de keuze.



