



Braziliaans stoofpotje van vis



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

Voor de vis:

500 gram visfilets (wit - bv. van kabeljauw of koolvis, in stukken)
2 eetlepels limoensap
1 snuifje zout
zwarte peper
1 eetlepel olijfolie

Voor de saus:

2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
1 ui
1 rode paprika (in reepjes)
1 1/2 theelepels suiker
1 eetlepel komijnpoeder
1 eetlepel paprikapoeder
1 theelepel cayennepeper
1 snuifje zout
400 ml kokosroom
400 ml gepelde tomaten
2 1/2 deciliter kippenfond
2 eetlepels limoensap
1 bosje verse koriander

Bereidingswijze



- 1.** Meng de vis met het limoensap, zout, zwarte peper en olijfolie. Dek af met plasticfolie en zet 20 minuten in de koelkast.
- 2.** Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote, diepe braadpan (het liefst van gietijzer). Bak hierin de vis kort aan tot hij een lichtbruine korst heeft. Schep uit de pan en hou apart.
- 3.** Voeg de rest van de olie toe aan de pan en bak hierin de knoflook en ui glazig.
- 4.** Voeg de paprikareepjes toe en laat even meebakken.
- 5.** Voeg suiker, komijn- en paprikapoeder, cayennepeper, zout, kokosroom, gepelde tomaten en kippenfond toe. Laat 20 minuten pruttelen zonder deksel. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de vis toe aan de saus en laat 2 minuten warm worden.
- 6.** Werk af met het limoensap en de korianderblaadjes.