



KOKEN MET EEN BUDGET

Visstoof met paprika

HOOFDGERECHT

🕒 30 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 1 ui
- 🛒 1 teen knoflook
- 🛒 1 rode paprika's
- 🛒 ½ courgette
- 🛒 ½ rode peper
- 🛒 200 g koolvis (ontdood)
- 🛒 100 ml (vis)bouillon
- 🛒 ½ blik tomatenblokjes (à 400 ml)
- 🛒 150 g snelkookrijst
- 🛒 ½ tl paprikapoeder
- 🛒 olijfolie, om in te bakken



ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de ui en knoflook en fruit aan in een grote pan met een eetlepel olijfolie.
2. Snijd de paprika en courgette in kleine stukjes en voeg deze toe aan de pan.
3. Blus de groenten af met de bouillon en voeg de tomatenblokjes toe.
4. Breng op smaak met wat paprikapoeder en eventueel nog een snufje peper en/of zout.
5. Snijd de vis in stukken en leg deze ca. 10 minuten in de saus.
6. Draai ze na 5 minuten een keer om en laat ook de andere kant gaar worden.
7. Kook ondertussen de rijst gaar.
8. Serveer de rijst met de visstoof.

TIP: Gewone rijst is net iets goedkoper dan snelkookrijst, maar heeft iets meer kooktijd. Start dan eerst met het bereiden van de rijst en volg daarna de rest van het recept.

Bron: leukerecepten.nl