



Lekker, makkelijk en snel koken met Junion

Thaise vis | Vlog # 53 (4 personen).

Ingrediënten:

3 cappuccinokopjes Basmati rijst, 400gr spinazie
4 Tilapia, 3-5 limoenblad, 3-5 currybladen, 1 theelepel knoflookpaste, limoen, limoenblad, 2 theelepels verse geraspte gember, 2 theelepels gemberpoeder, 50ml kookroom, 2 theelepels laospoeder, 2 theelepels komijnpoeder, 2 theelepels korianderpoeder, verse koriander, kokosblok, 1 citroengras,

Bereiding:

3 kopjes rijst en voldoende water. De rijst moet ongeveer 1 a 1,5 cm onder water staan. Breng het water aan de kook op hoog vuur. Laat de rijst 2-3 minuten flink koken, even doorroeren en zet het vuur dan zo laag mogelijk en laat de rijst met het deksel op de pan zo'n 10 minuten zachtjes garen. Houd al die tijd het deksel op de pan.

Neem een grote pan met 1 eetlepel olie. Maak wat inkepingen in het citroengras. Fruit het citroengras en alle kruiden aan. 2 theelepels verse gember, 2 theelepels gemberpoeder, 2 theelepels laospoeder, 2 theelepels komijnpoeder, 2 theelepels korianderpoeder.

Na circa 2-4 min blus het geheel af met 200-300 ml water.

Voeg circa ½ kokosblok toe.

Als alles op aan het koken is, voeg het sap toe van een halve limoen. Voeg vervolgens de vis toe en draai het vuur terug naar de laagste stand. Laat het geheel zacht sudderen. (circa 20-30 min)

De laatste 5 minuten mag de kookroom worden toegevoegd

Neem een grote pan. Doe hier een eetlepel olie in. Voeg de spinazie toe. Vervolgens hier een theelepel komijnpoeder, ½ theelepel knoflook en zout naar smaak. Laat het geheel smoren voor circa 6-10 min. Roer voldoende door.

Serveer en Eet smakelijk.

www.kokenmetjunion.nl

www.mamashireens.nl

[www.Youtube.nl/c/kokenmetjunion](https://www.youtube.com/c/kokenmetjunion)