

37. Zweeds rijstgerecht met kabeljauw

Aantal personen: 4

- • 300 gram kabeljauwfilet (eventueel diepvries)
- • 250 gram droogkokende rijst
- • 2 uien
- • 1 teen knoflook
- • 2 groen paprika's
- • 5 tomaten
- • 2 eetlepels olijfolie
- • 1 (vis)bouillontablet

De visfilet gedurende 10 minuten laten ontdooien. Ui en paprika schoonmaken en kleinsnijden. Tomaten even in kokend water houden, ontvellen en in partjes snijden.

In een braadpan ui, knoflook en paprika ca. 2 minuten fruiten in de boter. Rijst toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten laten meebakken. 0,5 Liter water en het bouillontablet toevoegen en aan de kook brengen. Vis toevoegen, afdekken en in ca. 20 minuten gaarkoken op de laagste stand.

Als de rijst gaar is, de tomatenpartjes er voorzichtig doorscheppen en even warm laten worden.

Bevat per portie van 225 gram 315 kcal.