



Braziliaanse moqueca met vis en kokos

Geurige visstoof met kokosmelk, paprika, tomaat en koriander. Een kleurrijk kustgerecht uit Bahia in Brazilië, romig en tropisch van smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	25'	4	Vis

Ingrediënten

600 g stevige witte visfilet (kabeljauw of koolvis), in grove stukken
2 limoenen, uitgeperst
2 uien, in halve ringen
1 rode paprika, in reepjes
1 gele paprika, in reepjes
3 rijpe tomaten, in partjes

3 teentjes knoflook, geperst
400 ml kokosmelk (1 blik)
2 el palmolie of zonnebloemolie
1 rode chilipeper, fijngesneden
1 bos verse koriander, grof gehakt
zout en versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Leg de visstukken in een kom en meng ze met het limoensap, een snuf zout en versgemalen peper. Dek af en zet 15 minuten in de koelkast om te marineren.
2. Verhit de olie op middelhoog vuur in een brede, diepe pan met deksel. Leg een laag ui, paprika en tomaat op de bodem. Verdeel de knoflook, de chilipeper en de helft van de koriander erover.
3. Leg de gemarineerde visstukken in een gelijkmatige laag op de groenten. Bedek de vis met de resterende ui, paprika en tomaat.
4. Giet de kokosmelk gelijkmatig over het geheel. Breng zachtjes aan de kook op middelhoog vuur.
5. Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat 20 minuten zachtjes sudderen tot de vis gaar en de saus licht ingedikt is. Schud de pan af en toe voorzichtig op maar roer niet om de vis heel te houden.
6. Proef en breng verder op smaak met zout en peper. Bestrooi met de rest van de koriander en serveer meteen.

Tip

Gebruik een stevige vissoort zoals kabeljauw of koolvis zodat de stukken niet uit elkaar vallen tijdens het sudderen. Zachtere vis zoals pangasius is minder geschikt. Palmolie (dendê) geeft de meest authentieke Bahiaanse smaak en een mooie oranje kleur aan de saus.

Lekker met

Witte rijst of vers stokbrood om de romige kokossaus op te dippen.

Dranktip

Een gekoelde caipirinha of een frisse Vinho Verde past uitstekend bij de tropische smaken van dit gerecht.

Ontdek meer recepten op kookpot.be