

Gebakken rijst met makreel en gewokte kool

Hoofdgerecht voor 4 personen

Ingrediënten :

300 g Basmati rijst*
8 el plantaardige olie
2 rode uien, gepeld en grof gesnipperd
1 kleine groene kool
molen Zeezout chili peper*
350 g gerookte makreelfilet
1 komkommer
100 ml Wijnazijn venkel citroen*
ca. 6 el Rietsuiker*
Mango chutney saus

Ingrediënten gemarkeerd met een * zijn
verkrijgbaar als Fair Trade Original-product

Bereidingstijd: ca. 20 minuten

Bereidingswijze :

- Bereid de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking, maar laat het zout achterwege.
- Giet de rijst af en laat goed droog stomen.
- Verhit de helft van de olie in een wok.
- Voeg de ui toe en fruit deze kort.
- Bewaar de 4 mooiste (buitenste) bladeren van de kool en snijd de rest in hele dunne repen.
- Spoel ze af met koud water en laat uitlekken.
- Voeg de kool bij de ui en wok deze enkele minuten mee.
- Houd de gewokte groenten apart en verhit de rest van de olie.
- Voeg de rijst en een flinke hoeveelheid zeezout toe en bak dit enkele minuten.
- Voeg de gewokte groenten bij de rijst.
- Verwarm de laatste paar minuten de in stukjes geplukte makreel mee.
- Serveer de makreelrijst met zoet-zure komkommer: verwarm de azijn en suiker in een pannetje tot de suiker is opgelost.
- Laat afkoelen.
- Schaaf de komkommer in plakjes en marineer in het azijnmengsel.
- Serveer dit gerecht met mango chutney saus.