



Thieboudienne (Senegalese vis met rijst)

Het nationale gerecht van Senegal: witte vis gevuld met kruidenpeterselie, gestoofd met groenten in een rijke tomatensaus en geserveerd op rijst. Een compleet feestmaal.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
30'	60'	6	Vis

Ingrediënten

- 6 moten witte vis (kabeljauw of pollak)
- 500 g gebroken rijst (of gewone rijst)
- 400 g tomatenblokjes (blik)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2 uien, gesnipperd
- 3 teentjes look

handvol peterselie
2 wortelen, in stukken
1 stuk kool, in parten
1 aubergine, in stukken
1 zoete aardappel, in stukken
1 rode peper
4 eetlepels olie
1 liter water
zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Maak een kruidenpasta van peterselie, één teentje look, wat zout en een beetje rode peper. Snijd gleufjes in de vismotten en vul ze met de pasta.
2. Verhit de olie in een grote pot en bak de vismotten kort rondom aan. Haal ze eruit.
3. Fruit de ui met de rest van de look in dezelfde pot. Roer de tomatenpuree en de tomatenblokjes erdoor en laat 10 minuten pruttelen.
4. Giet het water erbij, breng aan de kook en voeg de wortel, kool, aubergine en zoete aardappel toe. Laat 20 minuten koken tot de groenten bijna gaar zijn.
5. Leg de vismotten terug in de pot en laat 10 minuten zachtjes meegaren. Schep vis en groenten voorzichtig uit en houd warm.
6. Doe de gespoelde rijst in de kokende saus, dek af en laat op laag vuur 20 minuten stomen tot de rijst gaar is en de saus heeft opgenomen.
7. Schep de rijst op een grote schaal en schik de vis en groenten erbovenop. Kruid bij met zout en dien op.