



Elvea, een feest uit Italië

Zalm Moqueca (Braziliaans visstoofpotje)



Ingredienten voor 4 Personen

1.200 g	wilde zalmfilets
800 g	ELVEA Hele gepelde tomaten
1	ajuin
1 hand vol	verse koriander
2 teentjes	look
1	chilipeper
60 ml	limoensap
1 eetlepel	olijfolie
1 theelepel	zeezout
2 eetlepels	olijfolie
1	zoete aardappel
1	courgette in brunoise
1	groene paprikas
1	rode paprika
120 ml	water
180 ml	kokosmelk
4	lente-uien, fijngehakt
1 hand vol	verse koriander

Bereiding

Voor de vis en marinade:

- Doe de vis in een smalle (niet metalen) mengkom. Meng de tomaten, ui, koriander, look, chilipeper, limoensap, olie en zout in een blender. Mix tot een glad mengsel en giet over de vis. Laat 30 min tot 1 uur marineren.

Voor het stoofpotje:

- Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de dobbelsteentjes zoete aardappel toe en bak ze gedurende 10 tot 15 min tot ze zacht zijn. Voeg eventueel wat water toe indien nodig, zodat de aardappelen niet aanbakken.
- Voeg de courgette, groene en rode paprika toe en laat koken tot alles zacht is. Dit duurt ca. 5 tot 7 min. Voeg terug water toe in de pan, indien nodig.





Elvea, een feest uit Italië

- Voeg het water of visbouillon toe en roer er de kokosmelk onder. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 2 tot 3 min sudderen.
- Voeg de vis en marinade toe en laat 10 tot 15 min sudderen of tot de vis makkelijk uiteenvalt met een vork.
- Roer er net voor het serveren de lente-ui en koriander onder. Serveer alleen of met rijst.

