



Seafood Pilav

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: India

Gang: Hoofdgerecht

Hoeveelheid: 4 personen

Tijd: 40 minuten

Ingrediënten:

- 200 gram basmatirijst
- 500 ml kippenbouillon
- 4 el olijfolie
- 1 grote ui, fijngesnipperd
- 1 groene peper, fijngesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- 1½ tl milde kerriepoeder
- 10 kardemompeulen
- de naaldjes van 4 takjes tijm
- versgemalen zwarte peper
- fijn zeezout
- 200 gram kabeljauwfilet, in stukken van 3 x 3 cm
- 20 grote ongepelde tijgergarnalen

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C. Knip een vel bakpapier op maat van een ruime vuurvaste ovenpan en maak in het midden een klein stoomgaatje.
- Breng ondertussen de kippenbouillon zachtjes aan de kook.
- Verhit de olijfolie in de ovenpan op middelhoog vuur. Fruit de ui, groene peper, knoflook, tijm, kardemom en overige specerijen gedurende 2 tot 3 minuten, totdat de aroma's heerlijk vrijkomen en de ui glazig begint te worden.
- Voeg de basmatirijst toe en roer goed door, zodat iedere rijstkorrel wordt omhuld met de geurige kruidenolie. Breng op smaak met fijn zeezout en versgemalen zwarte peper en bak de rijst nog 1 minuut mee.
- Schenk vervolgens de kokende bouillon in de pan. Verdeel de stukjes kabeljauw en de tijgergarnalen zorgvuldig over de rijst, zodat de vis gelijkmatig kan garen.
- Dek de pan af met het bakpapier en plaats deze in de voorverwarmde oven. Laat de pilav 10 tot 15 minuten garen, totdat de rijst bijna al het vocht heeft opgenomen en perfect mals is.
- Haal de pan uit de oven en laat het gerecht nog 5 minuten afgedekt rusten. Hierdoor worden de smaken voller en blijft de seafood heerlijk sappig.
- Serveer de Seafood Pilav direct uit de pan voor een warme, geurige en mediterrane tafelsfeer.

Shubh bhojan karein

शुभ भोजन करें