

Arroz Meloso op z'n Japans

totale tijd **75 min.** 75 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
2878 kJ / 687 kcal

Vetten: **11,9 g** Eiwitten: **48,9 g**
Koolhydraten: **94,6 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

1	ui
	Olie
400 g	rijst
400 g	zeeduivelfilet
200 g	kokkels
200 g	mosselen
200 g	inktvis
250 g	Noorse garnalen (ongepeld)
200 g	Chinese kool
2	lente-uien
3	verse eieren
	Een snufje sansho- poeder (of gewone peper)

Bouillon voor de inktvis:

100 ml	kombu bouillon
7 eetlepels	Kikkoman Woksaus

Kombu bouillon:

1 liter	water
20 g	kombu zeewier

Bouillon voor de meloso:

	Inktvis bouillon
	Mossel bouillon
	Kokkel bouillon
600 ml	kombu bouillon
600 ml	Kikkoman Woksaus

VOORBEREIDING

Stap 1

Voor de kombu bouillon: doe water en kombu zeewier in een kom en laat dit 3 tot 4 uur weken.

Stap 2

Hak de uien fijn. Verhit de olie in een pan en bak de uien. Doe de gewassen rijst in een pan. Voeg de gebakken uien en de kombu bouillon (gelijke hoeveelheden) toe en laat het koken tot de rijst alle vloeistof heeft opgenomen.

Stap 3

Kook de garnalen in water, laat ze uitlekken en leg ze apart.

Stap 4

Snijd de zeeduivelfilet in 5 tot 6 mm dikke plakken en blancheer ze in kokend zout water. Laat goed uitlekken. Doe de mosselen in een pan en gooi er wat water overheen. Stoom ze met de deksel op de pan. Zeef het water eruit en leg ze eveneens apart. Herhaal dit proces voor de kokkels.

Stap 5

Snijd de inktvis in plakken van ongeveer 4 cm lang en 5 tot 6 mm breed en de tentakels in stukken van ongeveer 4 cm lang. Doe de overgebleven kombu bouillon en woksaus in een pan en breng het mengsel aan de kook. De inktvis toevoegen en ongeveer 1 à 2 minuten laten koken. Zeef de

bouillon eruit en leg ook de vis apart.

Stap 6

Snijd de Chinese kool in stukken van ongeveer 4 cm lang en 5 à 6 mm breed. Snijd daarna de lente-uien in ringen.

Stap 7

Doe de bouillon van de inktvis, kokkels en mosselen in een pan (of een frituurpan). Vul het vocht aan tot 600 ml met de kombu bouillon. Gebruik woksaus als smaakmaker en breng het geheel aan de kook. Voeg de Chinese kool en de geklutste eieren toe en blijf roeren tot de eieren stollen. Voeg daarna de gekookte uienrijst, de al gare vis en de zeevruchten (zeeduivel, kokkels, mosselen, inktvis en garnalen) toe en breng het aan de kook. Serveer de meloso in diepe borden, gearneerd met lente-uiringen en sansho-poeder. Breng, indien gewenst, op smaak met woksaus.