

Geurige gevulde zeebaars

totale tijd **50 min.** 10 min. voorbereidingstijd 40 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

3.496 kJ / 835 kcal

Vetten: **34 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

200 g	basmatirijst
1 el	arachide-olie
1	rode chilipeper, fijnggehakt
4	lente-uitjes, fijnggehakt
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
25 g	kokoscrème
3 el	verse koriander, gehakt
1	sap van 1 limoen
2	hele zeebaarzen, ontdaan van de ingewanden en schoongemaakt

Voor de saus:

1 el	sesamzaadjes
1	rode chilipeper
4 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
2 el	rijstazijn
1 el	sesamolie
1 el	arachide-olie
1	fijn geraspte citroenschil en sap van 1 limoen
2 cm	stuk verse gember, geschild en fijngeraspt

VOORBEREIDING

Stap 1

Verwarm de oven voor op 200°C (de gasoven op stand 6). Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Spoel de rijst na het koken af met koud water en laat het uitlekken.

Stap 2

Verhit de olie in een grote pan, voeg chilipeper en lente-uitjes toe en bak ze tot ze zacht zijn. Voeg gekookte rijst, sojasaus, kokoscrème, koriander en limoensap toe. Bak het geheel 1 minuut en roer het om tot alles goed is gemengd.

Stap 3

Leg de zeebaars op een licht ingevette bakplaat. Maak 3 inkervingen in het visvlees. Vul de vis met rijst en bind hem, indien nodig, dicht met een draad. Dek hem af met aluminiumfolie en laat hem 15 minuten gaar worden in de oven. Verwijder na 15 minuten de folie, plaats de vis terug in de oven en laat hem nog 15 minuten gaar bakken.

Stap 4

Haal de vis uit de oven en laat hem een paar minuten rusten.

Stap 5

Doe de sesamzaadjes in een kleine pan en rooster ze. Houd de sesamzaadjes goed in de gaten, ze kunnen heel snel verbranden! Voeg de overige

ingrediënten toe en breng ze aan de kook. Giet de saus over de vis en serveer hem direct met een groentevariatie, bijvoorbeeld paksoi, sperziebonen, courgette en plakjes wortel.