

Vis in mosterdsaus met rijst

4 personen



Ingrediënten

- 200 g zilvervlies rijst
- 1 grote aubergine
- 1 rode paprika
- 1 flesje kookroom light (250 ml)
- 2 el grove mosterd (potje a 210 g)
- 1 pakje koolvisfilet (diepvries, 400 g)
- 1 el olijfolie
- 2 tl Provençaalse kruiden

Bereiden

Rijst koken volgens aanwijzingen op verpakking. Aubergine en paprika schoonmaken en in stukjes snijden. Kookroom in hapjespan verwarmen. Mosterd en naar smaak zout en peper toevoegen. Visfilets erin leggen en op laag vuur in ca. 10 min. gaar laten worden. Olie in koekenpan verhitten. Hierin aubergine, paprika en kruiden 5 min. bakken. Rijst erdoor scheppen, naar smaak zout en peper toevoegen en 1 min. meewarmen. Visfilets met saus over 4 borden verdelen en rijst ernaast scheppen.