



Boodschappenlijst

Thieboudienne (Senegalese vis met rijst)

Voor 6 porties

- 6 moten witte vis (kabeljauw of pollak, elk ca. 150 g)
- 500 g gebroken rijst (of gewone langkorrelige rijst)
- 400 g tomatenblokjes (blik)
- 2 el tomatenpuree
- 2 uien, fijngesnipperd
- 3 teentjes knoflook
- 1 handvol platte peterselie
- 2 wortelen, in grove stukken
- 200 g witte kool, in parten
- 1 aubergine, in grove stukken
- 1 zoete aardappel, in grove stukken
- 1 rode chilipeper
- 4 el zonnebloemolie
- 1 liter water
- zout naar smaak