



Boodschappenlijst

Thieboudienne (Senegalese vis met rijst)

Voor 6 personen

- ☐ 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