



Thieboudienne (Senegalese vis met rijst)

Het nationale gerecht van Senegal: moten witte vis gevuld met een kruidenpasta, gestoofd met groenten in een rijke tomatensaus en geserveerd op rijst die de saus volledig opsloort. Een kleurrijk en smaakvol feestmaal voor het hele gezin.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
30'	65'	6	Wereldkeuken

Ingrediënten

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

Bereidingswijze

- 1.** Stamp of hak de peterselie fijn samen met 1 teentje knoflook, een snuifje zout en een klein stukje rode chilipeper tot een grove pasta.
- 2.** Snijd met een mes kleine gleufjes in elke vismoot en vul die met de kruidenpasta. Zet apart.
- 3.** Verhit de olie in een grote, brede pot op middelhoog vuur. Bak de gevulde vismoten ongeveer 2 minuten per kant aan tot ze licht gekleurd zijn. Haal de vis voorzichtig uit de pot en zet apart.
- 4.** Fruit de gesnipperde ui samen met de resterende 2 teentjes knoflook in dezelfde pot gedurende 5 minuten tot ze zacht en glazig zijn.
- 5.** Roer de tomatenpuree erdoor en laat 2 minuten meebakken. Voeg de tomatenblokjes toe en laat 10 minuten pruttelen op matig vuur.
- 6.** Giet het water erbij en breng aan de kook. Voeg de wortel, kool, aubergine en zoete aardappel toe. Laat 20 minuten zachtjes koken tot de groenten bijna gaar zijn.
- 7.** Leg de vismoten terug in de pot en laat ze 10 minuten zachtjes meegaren. Proef en breng op smaak met zout.
- 8.** Schep de vis en groenten voorzichtig uit de pot en houd ze warm onder aluminiumfolie.
- 9.** Spoel de rijst onder koud stromend water. Doe de gespoelde rijst in de kokende saus in de pot, dek af met een deksel en laat op laag vuur 20 minuten stomen tot de rijst de saus heeft opgenomen en gaar is. Roer halverwege voorzichtig om aanbranden te vermijden.

10. Schep de rijst op een grote, diepe schaal en schik de vis en groenten er bovenop. Dien onmiddellijk op.

Tip

Gebroken rijst (riz brisé) is de traditionele keuze voor thieboudienne en is verkrijgbaar in Afrikaanse of Aziatische speciaalzaken. Die rijst neemt de saus bijzonder goed op. Gewone langkorrelige rijst werkt ook, maar geef de pot dan iets meer tijd.

Lekker met

Serveer met schijfjes limoen en een extra schaal geroosterde rode peper voor wie van extra pit houdt.

Dranktip

Combineer met een gekoeld glas bissap (hibiscuslimonade) voor een authentieke Senegalese tafelervaring, of kies een frisse, droge witte wijn zoals een Picpoul de Pinet.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)