Hoofdgerechten / Bangladesh

Shorshe ilish



Hilsa in een gemalen mosterdsaus, gekookt door stomen. De grote vis van Bengalen.

Tijd 50 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 800 g Hilsa of haring — in steaks
- ☐ 6 stuks Groene pepers
- ☐ 80 ml Mosterdolie
- ☐ 400 g Rijst — om te serveren
- ☐ 60 g Mosterdzaad – geel en zwart in gelijke delen
- ☐ 2 theelepel kurkuma
- ☐ 1 theelepel Nigella-zaadjes
- ☐ Zout — naar wens

Zo maak je het.

01 Week de mosterdzaadjes twintig minuten in warm water.

02 Maal ze met twee pepers, een snufje zout en een beetje water tot een gladde pasta.

03 Wrijf de vissteaks in met kurkuma en zout en laat ze tien minuten staan.

04 Verhit de mosterdolie tot deze rookt, haal hem eraf en laat hem een minuut afkoelen; ruwe mosterdolie is scherp.

05 Voeg de nigella toe, giet de mosterdpasta erbij, vermengd met een half kopje water, en kook drie minuten.

06 Leg de vis in een enkele laag, voeg de resterende pepers in hun geheel toe, dek af en laat twaalf minuten sudderen.

07 Werk af met een lepel rauwe mosterdolie, haal het van het vuur en serveer met rijst.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Foto: Tuhi2001 / CC BY-SA 4.0 / UniTools. Uitsnede aangepast voor deze pagina.
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / shorshe-ilish