

OOSTERSE RIJST MET GEBAKKEN VISFILET

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 visfilets (roodbaars, wijting, tong,...)

160 g rijst

Knoflook

3 cm gember

1 rode peper

2 Paksoi

6 tomaten

Verse koriander (+/- 7 takjes)

6 tl currypoeder

Snuijfe cayennepeper

1,2 liter vetarme groentebouillon

Zonnebloemolie

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens aanwijzing op de verpakking in 1,2 liter vetarme groentebouillon, met deksel. Schil de gember en snijd deze heel fijn.

Verwijder de zaadjes uit de rode peper en hak heel fijn. Pers de look.

Was de paksoi. Snijd het groene gedeelte van de paksoi en houd apart. Snijd het witte gedeelte van de paksoi in stukjes van 1 cm en houd apart. Hak de koriander fijn en snijd de tomaten in kleine blokjes.

Doe 2 à 3 el zonnebloemolie in een pan of wok en fruit de look, rode peper en gember ongeveer 2 minuten op matig vuur. Voeg het witte

deel van de paksoi toe en kruid met peper en zout. Laat ongeveer 5 minuten bakken. Doe er dan de tomaten, curry en cayennepeper bij en bak nog 1 minuut. Voeg de gekookte rijst er bij en laat nog eens 4 minuten bakken en roer geregeld om. Doe er het groene deel van de paksoi bij en laat 3 minuten verder stoven.

Bak in een aparte pan de visfilets in 2 à 3 el zonnebloemolie en kruid met peper en zout.

Serveer de rijst met de vis. Werk de rijst af met de koriander.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

435 kcal

SMAKELIJK!