

RODE POON MET THAISE CURRYSAUS

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Voorgerecht:

- 600 g rode poon, zonder graten en in 2 gesneden
- 120 g Philadelphia Natuur Light
- 2 koffielepels rode Thaise currypasta
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 2 middelgrote courgettes

BEREIDINGSWIJZE

Laat de zeeduivel 10 à 12 minuten in een voorverwarmde oven (200°C, gasstand 6) garen (tot de vis met een mes uiteenvalt).

Zet een kleine pan op het vuur en bak de currypasta gedurende 1 minuut. Temper het vuur en voeg de Philadelphia en de melk toe.

Verwarm zachtjes en roer goed tot je een romige saus bekomt.

Snij de courgettes met behulp van een dunschiller in lange reepjes.

Kook de courgettereepjes 1 minuut in kokend water en laat ze uitlekken. Schik ze op 4 borden, leg er de rode poon op en serveer met de currysous.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

279 kcal

Recept opgemaakt door diëtiste Virginie Terryn, Infraligne Roeselare

SMAKELIJK!