

THAISE WOK VAN VIS EN BROCCOLI

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

160 g volwaardige rijst

600 g kabeljauwfilet

1 grote ui

1 rode peper

4 cm gember

3 tomaten

400 g broccoli

400 ml kokosmelk – mager

4 takjes verse koriander

Currypoeder

1 vetarm groentebouillonblokje

2 el zonnebloemolie

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens aanwijzing op de verpakking.

Snijd de ui fijn. Hak de koriander fijn. Schil de gember en snijd fijn.

Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd fijn. Snijd de tomaten in blokjes en de broccoli in kleine roosjes.

Neem een wok en doe er 2 el olie in en fruit de ui, de rode peper, de gember 2 minuten op een laag vuur. Doe er de tomatenblokjes, de

broccoliroosjes en de koriander bij en bak al roerend op een matig vuur, ongeveer 3 à 4 minuten. Kruid met een goede snuif currypoeder.

Voeg dan de kokosmelk en een bouillonblokje toe en 100 ml water. Laat dit koken onder een deksel gedurende 8 à 9 minuten, op een matig vuur. Snijd intussen de kabeljauwfilets in stukjes van ongeveer 3 à 4 cm. Voeg de vis de laatste 5 minuten toe aan de wok. Kruid af met peper en zout.

Serveer met de rijst. (kabeljauw kan je ook vervangen door een andere vissoort of gevogelte)

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

kcal 451

SMAKELIJK!