

VIS - TOMAAT - PAPRIKA - GEMBER - KOKOS

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

300g magere vis, in stukjes

80g bruine rijst, droog

2 tomaten, in partjes

1 prei, in ringen

1 rode paprika, in stukken

½ rode ajuin

1 teentje knoflook, geperst

2 cm gember, geraspt

½ limoen

Koriander (of andere verse tuinkruiden)

½ el tomatenpuree

100 ml kokosmelk

1 el madras currykruiden (rode)

½ el vetarme groentebouillon (vb. Knorr)

1 el kurkuma

2 el olijfolie

100 ml water

Peper, naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Breng een pot met water aan de kook en doe er de bouillon bij. Maak de groenten schoon en snijd zoals aangegeven in de ingrediëntenlijst.

Kook de rijst gedurende 20 min. gaar. Meng de stukjes vis met de olijfolie, kurkuma, peper en limoensap. Houd afgedekt en koel apart tot verder gebruik. Verhit een scheutje olijfolie in de pan en fruit de ui, prei, knoflook en gember.

Voeg de stukjes tomaat, paprika, tomatenpuree, helft madraskruiden, kurkuma en verse tuinkruiden toe. Laat 1 minuut roerbakken tot alle aroma's vrijkomen. Blus met de kokosmelk en de bouillon. Laat een paar minuten sudderen zonder deksel. Breng op smaak met de overige madraskruiden, kurkuma, limoensap en peper.

Leg de stukjes vis naast elkaar in het mengsel van de kokosmelk en breng dit terug aan de kook. Zet een deksel op de pan en laat de vis, op een laag vuur, gedurende 1 à 2 minuten sudderen. Schep de curry voorzichtig om. Serveer met de rijst en de tuinkruiden.

Recept van Infraligne Deurne

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

625 Kcal – 38,2g EW – 48,2 KH – 25,8g V

SMAKELIJK!