

VISCURRY - ZOETE AARDAPPEL - BROCCOLI

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 zoete aardappelen (ca. 250g/stuk)

500g broccoli

500g kabeljauwfilets

4 el rode currypasta

2 blikken kokosmelk (400 ml/blik)

2 blikken gepelde tomatenblokjes (400g/blik)

Zout en peper

Beetje olie om te bakken

(evt. koriander om te garneren)

BEREIDINGSWIJZE

Schil en snijd de zoete aardappelen in kleine blokjes en verdeel de broccoli in roosjes.

Breng een pan met water aan de kook en voeg de zoete aardappel en de broccoli hieraan toe. Kook 5 min. en giet daarna het water af.

Snijd ondertussen de kabeljauwfilets in stukken en bestrooi deze met zout en peper. Verhit een beetje olie in een wok en bak de kabeljauw op hoog vuur gedurende ca. 1 min.

Voeg vervolgens de rode curry, de kokosmelk en de gepelde tomatenblokjes toe. Roer het geheel goed door.

Doe tenslotte de zoete aardappel en broccoli bij het kokosmengsel en laat het geheel ca. 8 min. zachtjes pruttelen op middelhoog vuur. Breng op smaak met een snufje peper en zout en verdeel over 4 borden. Bestrooi het gerecht eventueel met wat fijngesneden koriander.

Recept van InfraLigne Breda

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

470 Kcal – 21g V – 30g EW – 41g KH

SMAKELIJK!