

SEAFOOD CURRY



25 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

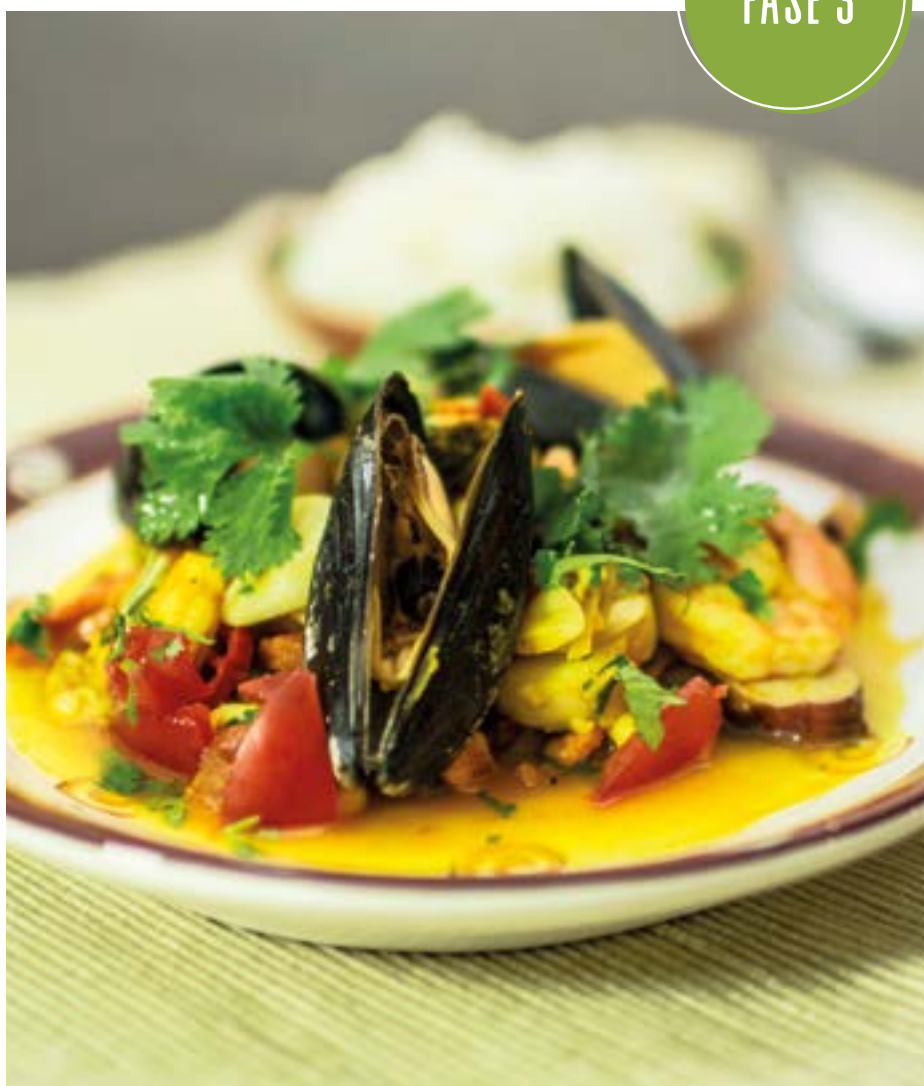
- | | | | |
|---|------------------------|---|----------------------------|
| - 150-200 g vis en zeevruchten (mosselen, witvis, zalm, garnalen) | Voor de saus: | - 1 tl kippenbouillonpoeder | - 100 g tomaten in blokjes |
| - 2 el gekookte zilvervliesrijst | - ½ ui | - ½ tl garam marsala | - 1 el koriander |
| | - 2 cm gember, geraspt | - ¼ rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngehakt | - 50 g prei |
| | - 2 el olie | | |

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pureer de ui en gember samen tot puree. Verhit de olie in een pan, voeg de garam marsala toe en de gember-ui puree. Voeg de resterende ingrediënten toe, behalve de chilipeper en de tomaat. Voeg na 1 minuut de chilipeper toe en bak nog een minuut, voeg dan de tomaten toe en breng op smaak met peper en zout.

Breng de saus aan de kook, voeg de vis en zeevruchten toe en laat het geheel een minuut of 5 zachtjes doorkoken. Serveer de rijst met de curry.

FASE 3



578

Kcal

35,3 g

Eiwitten

42,8 g

Koolhydraten

28,2 g

Vetten

6,7 g

Vezels