



FASE 3B

Ingrediënten:

150-200 g vis en zeevruchten
(mosselen, witvis, zalm, garnalen)
2 el gekookte zilvervliesrijst

Voor de saus:

1/2 ui
2 cm gember, geraspt
2 el olie
1 tl kippenbouillonpoeder
1/2 tl garam marsala
3/4 rode chilipeper,
zaadjes verwijderd en fijngehakt
100 g tomaten in blokjes
1 el koriander
50 g prei

KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN
578	35,3 g	42,8 g	28,2 g

VANAF FASE 3B

SEAFOOD CURRY

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.



20 min



1 persoon