

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
2 eetlepels groene currypasta / boemboe
200 gr pangasiusfilet
150 gr zilvervliesrijst
400 gr Oosterse wokgroente
100 gr taugé
100 ml kokosmelk
sap van 1/2 limoen
10 ml vissaus
optioneel: basilicumblaadjes

VISCURRY

Bevat per portie: Kcal: 518 | Eiwit: 28,4 gr | Koolhydraten: 63,5 gr | Vet: 15,8 gr | Vezels: 9,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking en houd het warm.
• Snij de pangasiusfilet in blokjes van ongeveer 1 bij 1 cm en bestrooi met een klein beetje zout.
• Verhit een scheutje olie in een wokpan en voeg de currypasta toe. Roer dit even goed los.
• Voeg de pangasiusfilet toe en laat dit een minuut meebakken. Voeg vervolgens ook de wokgroente toe en laat dit ongeveer twee minuten meebakken.
• Voeg nu de vissaus, kokosmelk en limoensap toe en laat een paar minuten op laag vuur pruttelen tot je de gewenste dikte hebt bereikt.
• Voeg net voor het opdienen de taugé en eventueel wat basilicumblaadjes toe.
• Serveer de curry met de rijst.

TIPS EN TRICKS

• In plaats van pangasiusfilet kun je voor dit recept ook prima kabeljauw of zalm gebruiken.