



Romige viscurry uit de wok met kabeljauw

Blokjes kabeljauw in een licht zoete, pittige mangosaus. Een geweldige combinatie. Snel klaar en heel erg lekker. Weer eens een andere manier om vis te bereiden.

Informatie

4 personen

Bereidingsduur: 20-30 minuten

Hoofdgerecht, Aziatisch

Ingrediënten

500 gram kabeljauwfilet	1 flinke theelepel koenjit (geelwortel)
2 eetlepels citroensap	1 flinke theelepel gemalen koriander (ketoembar)
2 uien	2 flinke theelepels kerriepoeder
2 teentjes knoflook	1 eetlepel tomatenpuree -
1 theelepel sambal oelek	3 eetlepels sweet mango chutney
2 eetlepels zonnebloemolie	200 ml kookroom light
1 eetlepel (room)boter	2 eetlepels gehakte koriander of peterselie
1 flinke theelepel gemberpoeder (djahe)	

Vorbereiding

Kabeljauw in blokjes snijden en besprenkelen met citroensap. Uien en knoflook pellen en heel fijn snijden.

Bereidingswijze

1. In pan olie verhitten en hierin de blokjes vis plm. 2 minuten bakken.
2. Vis met schuimspaan voorzichtig uit de pan nemen en apart houden.
3. In restant vet fijngesneden ui, knoflook en sambal oelek 2 minuten al roerend bakken.
4. Tomatenpuree toevoegen en even meebakken (zo verdwijnt de zure smaak van de tomatenpuree).
5. Gemberpoeder, koenjit, koriander en kerriepoeder toevoegen en 1 minuut al roerend meebakken.
6. Mango chutney en kookroom erdoor roeren en aan de kook brengen. 1 minuut zachtjes laten koken. De boter erdoor roeren (dat maakt de smaak wel heel erg zacht en lekker!)
7. Vlak voor het opdienen de visblokjes erdoor doen en even mee verwarmen.
8. Proeven en eventueel op smaak maken met wat zout.



Serveertips

Lekker met rijst. Ook aardappelpuree zal er lekker bij zijn. Sperziebonen, doperwtjes of worteltjes met gember of een lekkere salade erbij en je hebt weer heerlijk gegeten.

Energie per persoon:

Met 100 gram gekookte zilvervliesrijst of 150 gram aardappelen: 469 kcal.

Met 130 gram gekookte zilvervliesrijst of 200 gram aardappelen: 508 kcal.

De viscurry is apart 284 kcal.

Bron: Allerhande, Smulweb en cliënten