

Indische kabeljauw



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	323 Kcal
Koolhydraten	13.6 g
Eiwitten	39.6 g
Vet	12.2 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim sojarijst
- 40-50 g kabeljauw
- 0.5 ui, fijn gesnipperd
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook, fijn gesnipperd
- 1 mespuntje koenjit
- ¼ rode lombok, in ringetjes
- 1 salamblaadje
- 1 mespuntje laos poeder
- 1 tl azijn
- 1 mespuntje djahé
- 1 tl zoetstof
- 1 el olie
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst 15-20 minuten in water met een bouillonblokje. Dep de kabeljauwfilet droog en bestrooi met peper en zout. Verhit de olie in een koekenpan en bak de kabeljauw in ongeveer 2 minuten per kant net gaar. Neem de vis uit de pan. Dompel de tomaat in kokend water, ontvel hem en snijd het vruchtvlees in blokjes. Fruit de ui met de rode peper en knoflook in de pan waar je de vis in hebt gebakken. Voeg de tomatenblokjes, het salamblaadje, de azijn en de zoetstof toe en breng de saus aan de kook, laat circa 5 minuten pruttelen. Laat de vis zachtjes nog even nastoven in de saus voor serveren.

TIP: -