PS. food & lifestyle

FASE 2A

Marokkaanse zeevruchten

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**350 Kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Eiwitten	**35 g**
Vet	**15.4 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g witvis, in stukken
- 50 g mosselen
- 30 g garnalen
- 30 g inktvisringen
- 5 g peterselie
- 5 g koriander
- 1 teentje knoflook, geperst
- 100 g rode paprika in stukjes
- 50 g champignons in kwarten
- 50 g prei in ringen
- ½ ui, gesnipperd
- 250 ml visbouillon
- 1 mespuntje kerriepoeder
- 1 mespuntje chilipoeder
- 1 mespuntje komijnpoeder
- 1 mespuntje verse gember
- 1 mespuntje sambal
- 1 tl Kikkoman sojasaus
- 1 tl olijfolie
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olijfolie in een wok. Fruit de ui en de knoflook licht aan. Voeg vervolgens de witvis en inktvis toe. Voeg de kerrie, komijn, chili, gember en sambal toe en roer door. Voeg nu de groenten toe. Voeg de visbouillon en garnalen toe en laat circa 8 minuten zachtjes doorkoken. Voeg op het laatste de sojasaus peterselie en koriander toe.