

Seafood Curry



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	578 Kcal
Koolhydraten	42.8 g
Eiwitten	35.3 g
Vet	28.2 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

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

EXTRA

- ½ ui - ¾ rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijnggehakt
- 2 cm gember, geraspt
- 2 el olie - 100 g tomaten, in blokjes
- 1 tl kippenbouillonpoeder - 1 el koriander
- ½ tl garam marsala - 50 g prei

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 toe. 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 vijf zachtjes doorkoken. Serveer de rijst met de curry.