

PS PowerSlim

Seafood curry

 1 PERSOON



Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 10 minuten

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. 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 5 zachtjes doorkoken.

Server de rijst met de curry.

Ingrediënten:

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

Voor de saus:

- 1/2 ui
- 25 g gember
- 2 el olie
- 1 tl kippenbouillonpoeder
- 1/2 tl garam marsala
- 3/4 rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngehakt
- 100 g tomaten in blokjes
- 1 el koriander
- 50 g prei

Kcal

361

Eiwitten

31,1 g

Kool-
hydraten

16,9 g

Vetten

18,8 g

FASE 2C