1A+1B Vis

Indische kabeljauw

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.
2. 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.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle 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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**323 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**39 g**