Diner

GROENE VISCURRY

INGREDIËNTEN

Aantal porties: 2

- 260 gr tilapiafilet (of andere stevige witvis)
- 2 tl gemalen kurkuma
- 2 teentjes knoflook
- 2 sjalotjes
- 3 cm verse gember
- 1 courgette
- 150 gr broccoliroosjes
- 1 pakje groene currypasta (Fairtrade original)
- 400 ml kokosmelk
- 1 el vissaus
- 1 tl honing
- 200 gr mihoen (of andere rijstnoodles)
- Sap en zest van 1 limoen
- Zout en peper
- Verse koriander en/of munt, optioneel

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de tilapiafilet in ongeveer 6 grove stukken. Bedek de stukken vis met de gemalen kurkuma.
2. Snipper de knoflook, de sjalotjes en de gember. Gebruik eventueel een rasp voor de gember.
3. Snijd de courgette in grove blokjes. En snijd eventueel de wat grotere broccoliroosjes kleiner.
4. Verwarm wat olie in een diepe koekenpan en fruit hier vervolgens de knoflook, sjalotjes en gember in aan voor een paar minuten tot ze wat zachter worden.
5. Voeg nu de currypasta toe en bak deze een minuutje mee.
6. Voeg nu de courgette toe, roer door en bak even aan.
7. Voeg nu de kokosmelk, 30 ml water, de vissaus en de honing toe. Roer alles goed door.
8. Voeg nu de broccoliroosjes toe en laat het geheel op laag vuur zachtjes koken
9. Kook ondertussen de mihoen volgens de beschrijving op de verpakking.
10. Verhit wat olie in een koekenpan en bak hier kort de stukken vis in aan, ze hoeven nog niet gaar te zijn. Haal uit de pan en voeg toe aan de currysaus. De vis heeft nog maar een paar minuten nodig om verder te garen in de saus.
11. Breng de saus op smaak met peper en zout en limoensap.
12. Verdeel de mihoen over de borden en schep hier de stukken vis en de currysaus op. Serveer eventueel met de verse koriander en/of munt. Rasp de limoenschil er ook nog over en leg er een partje limoen naast.