2A Fish

Marokkaanse zeevruchten

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**350 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**15 g**
Eiwit	**35 g**