3 Fish

Seafood Curry

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.
2. 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.

Ingrediënten

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**578 kcal**
Koolhydraten	**42 g**
Vet	**28 g**
Eiwit	**35 g**