3 Fish

Thaise wok met garnalen en risoni

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de risoni zoals vermeld op de verpakking. Snijd de rode peper en bosui in ringetjes, hak de gember fijn en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en gember. Voeg de garnalen toe en roerbak ze circa 2-3 minuten. Voeg de kerriepoeder, kokosmelk, vissaus en rijstazijn toe en laat 2 minuten pruttelen. Voeg als laatste de roerbakgroenten toe en bak totdat deze gaar zijn. Serveer met de risoni en garneer met de rode peper en bosui.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. risoni
- [ ] 150 g garnalen
- [ ] 200 g Thaise roerbakgroenten
- [ ] 1 bosui
- [ ] 60 ml kokosmelk
- [ ] ½ el vissaus
- [ ] ¼ el rijstazijn
- [ ] ¼ rode peper
- [ ] 1 cm gember
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl sesamzaadjes
- [ ] 1 el kerriepoeder

Voedingswaarden per persoon

Energie	**586 kcal**
Koolhydraten	**25 g**
Vet	**26 g**
Vezels	**21 g**
Eiwit	**50 g**