



Pangasiusfilet met kerrie-kokossaus, wortel en rijst

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Dagschotel Bloemkool-milde kerrie met kip
- 300 g Wortelen
- 2 Prei
- 1 Witte ui
- 300 g Pangasiusfilet
- 225 g Zilvervliesrijst
- 1.25 ml Kokosmelk
- 2 el Olijfolie

Instructie

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en houd warm met het deksel op de pan.
2. Kook de wortel in 3 minuten beetgaar. Voeg de prei toe en kook nog 5 minuten. Giet de groenten af.
3. Verhit de olie in een grote hapjespan of wok en bak hierin de ui 5 minuten. Voeg de vis toe en bak deze op hoog vuur al omscheppend nog 3 minuten.
4. Bereid de kruidenmix met 150 ml water en de kokosmelk. Voeg dit aan de pan met de vis toe. Doe de groenten erbij en laat alles samen nog 3 minuten zachtjes doorkoken.
5. Serveer het gerecht met de rijst en eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	80.79 g
Energie	546.31 kcal
vetten	14.3 g
Eiwit	24.12 g

38 Min

3 Porties