

Indische kabeljauw

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de rijst 15 - 20 minuten in water met een bouillonblokje. Dep de kabeljauwfilet droog en bestrooi met peper en zout. Verhit de olie in een koekenpan en bak de kabeljauw in ongeveer 2 minuten per kant net gaar. Neem de vis uit de pan. Dompel de tomaat in kokend water, ontvel hem en snijd het vruchtvlees in blokjes. Fruit de ui met de rode peper, (lombok) en knoflook in de pan waar je de vis in hebt gebakken. Voeg de tomatenblokjes, het salamblaadje, de azijn, de djahé, loas en de zoetstof toe en breng de saus aan de kook, laat circa 5 minuten pruttelen. Laat de vis zachtjes nog even nastoven in de saus voor serveren.

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim sojarijst
- 40-50 g kabeljauw
- 1/2 ui fijn gesnipperd
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook fijn gesnipperd
- Mespuntje koenjit
- 1/2 rode lombok in ringetjes
- 1 salamblaadje
- Mespuntje loas poeder
- 1 tl azijn
- Mespuntje djahé
- Eventueel 1 tl zoetstof
- 1 el olie
- 1 bouillonblokje
- Peper en zout



KCAL

323

EIWITTEN

39,6 g

KOOL-
HYDRATEN

13,6 g

VETTEN

12,2 g

FASE 1A + 1B