



De maand oktober vorderde al weer snel en de deadline voor 1 november nadert alweer met rasse schreden.. Normaal heb ik redelijk snel een idee wat het 'Recept van de Maand' moet worden, dit keer had ik daar iets meer moeite mee. Tot ik na een week van wat minder gezond eten de koelkast opentrok en eens zag wat ik allemaal nog had liggen.. Een nieuw gerecht werd geboren!

Wok vol groente en vis met een vleugje Bharat

Voor 4 personen

Wat heb je nodig?

- 2 pangasiusfilet
- 2 eieren
- 1 scheut (soja)melk
- 1 venkel
- 100 gram champignons
- 1 aubergine
- 150 gram verse spinazie
- 1 paksoi
- 150 gr sugar snaps
- 1 tl Indiase Curry Madras
- 1 tl massalapoeder (of kerriepoeder als je dat hebt)
- chili & garlic (spice grinder via Action)
- 200 gram zilvervliesrijst
- 3 el rijstolie (of olijfolie/kokosolie)

Bereidingswijze:

- * Was en snijd de groente in kleine stukjes. Let er op dat je de groente nu nog niet door elkaar mengt.
- * Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking
- * Verhit 1 el rijstolie in de koekenpan en bak hierin de pangasiusfilet die je gekruid hebt met wat chili & garlic, de pangasiusfilet moet ongeveer een minuut of 5 gebakken worden. Kluts ondertussen de eieren met een scheut (soja)melk en wat zout en peper.
- * Haal de pangasiusfilet uit de pan en laat afkoelen. Bak in het vet van de pangasiusfilet nu een omelet van de geklutste eieren. Als de omelet gaar is, haal je deze uit de pan en leg je deze op een bord om af te koelen. Bewaar de koekenpan nog even, hier bak je straks de rijst in.
- * Verhit nu 1 el rijstolie in de wok en wok de venkel met 1 tl massalapoeder. Voeg na een minuut of 5 de sugar snaps toe en wok mee. Voeg 1 tl Indiase Curry Madras toe. Dit geeft een lekkere smaak aan het gerecht.

- * Na een minuut of 3 voeg je de aubergine en champignons toe. Als de aubergine zacht wordt voeg je spinazie en paksoi toe. Voeg eerst het witte gedeelte toe van de paksoi en op het laatst pas het groene gedeelte.
- * Giet (indien nodig) de rijst af en roer door met een vork.
- * Rol de omelet op en snijd in dunne reepjes.
- * Snijd de pangasiusfilet in kleine stukjes.
- * Verhit de laatste el rijstolie in de koekenpan en voeg de zilvervliesrijst, pangasiusfilet en omeletreepjes toe. Schep af en toe om. Het is de bedoeling dat er een krokant korstje aan de rijst komt. Deze handeling duurt ongeveer een minuut of 5.
- * Voeg vervolgens het rijstmengsel toe aan het groentemengsel en schep dit goed door elkaar.
- * Serveren in een mooie diepe kom en smullen maar!

Eet smakelijk!



Voedingswaarde:

422 Kcal - 19,5 gr Vet - 5,1 gr Verzadigd Vet - 37,4 gr Khd - 18,8 gr Eiwit - 7,3 gr vezels - 0,2 gr Zout