

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr zalmfilet
35 gr currypasta
300 gr paksoi
100 ml kokosmelk
130 gr rijst
1 ui

ZALMCURRY MET PAKSOI

Bevat per portie: Kcal: 588 | Eiwit: 28,3 gr | Koolhydraten: 55,1 gr | Vet: 27,1 gr | Vezels: 3,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
• Snipper de ui.
• Snij de zalmfilet in blokjes van ongeveer 1 bij 1 centimeter. Bestrooi met een klein beetje peper.
• Was de paksoi en snij deze in repen. Hou het groene blad apart van de stelen.
• Verhit een scheutje olie in een braad- of wokpan en bak de ui even aan. Voeg vervolgens de currypasta toe en bak deze mee. Voeg nu ook de zalmblokjes toe en laat deze twee minuten meebakken.
• Roer de kokosmelk door het gerecht en voeg ook de stelen van de paksoi toe. Laat alles een minuut of vijf pruttelen.
• Zet het vuur uit en roer het blad van de paksoi door het gerecht.
• Serveer de rijst met de curry en voeg eventueel nog wat gesneden koriander of peterselie toe.

TIPS EN TRICKS

• Lust je geen vis? Dan kun je dit recept ook prima bereiden met kipfilet.

DE 'LAGE' VARIANT VAN DIT RECEPT

Gebruik de volgende hoeveelheden voor twee personen om uit te komen op 466 Kcal per persoon:
• 150 gr zalmfilet
• 25 gr currypasta
• 300 gr paksoi
• 70 ml kokosmelk
• 100 gr rijst
• 1 ui

De voedingswaarden per persoon zijn dan als volgt:
• Kcal: 466
• Eiwit: 23,3 gram
• Koolhydraten: 44,1 gram
• Vet: 20,9 gram
• Vezels: 3,5 gram