

Recept: Viscurry met graankorrels



Een heerlijke milde curry met witte vis, tarwekorrels en zoete aardappel. Perfect voor een voedzame en smaakvolle maaltijd.

Foto en recept: Libelle.be



Aantal personen: 2



Tijd: 30 minuten



Moeilijkheid: Gemiddeld

Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Witte vis	200 g	
<input type="checkbox"/> Tarwe (korrels)	100 g	gespoeld in vergiet
<input type="checkbox"/> Zoete aardappelen	250 g	geschild in blokjes gesneden
<input type="checkbox"/> Knoflook	1 teentje	gepeld, fijngesnipperd
<input type="checkbox"/> Sjalotten	2	fijngesnipperd
<input type="checkbox"/> Puntpaprika (rode)	½	in brunoise
<input type="checkbox"/> Chilipeper (rode)	½	zaadjes verwijders, fijngesneden
<input type="checkbox"/> Koriander (verse)	½ handje	
<input type="checkbox"/> Kokosmelk	200 ml	
<input type="checkbox"/> Gele currypasta (mild)	1 el	
<input type="checkbox"/> Groentebouillon	½ blokje	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	Naar smaak	

Bereidingswijze

Groenten Voorbereiden

- Pel en snipper de sjalotten en de knoflook.
- Spoel de puntpaprika en het pepertje.
- Verwijder de zaadlijsten.
- Hak het pepertje fijn en snij de paprika in kleine stukjes (Brunoise)

Curry Basis Maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok en fruit de sjalot en look glazig.
- Voeg het pepertje en de paprika toe.
- Kruid met de currypasta en verkruimel het bouillonblokje in de pan.
- Roerbak even en voeg de kokosmelk toe.
- Voeg ook 200 ml water toe en breng aan de kook

Vis en Tarwe Toevoegen

- Voeg de tarwekorrels en zoete aardappelen toe aan de curry.
- Laat de curry 5 minuten zachtjes koken, roer af en toe zodat het niet aanbrandt
- Snij de vis in kleinere stukken en schep onder de curry.
- Laat nog 5 minuten sudderen tot de vis net gaar is.

Afwerken en Serveren

- Verdeel de curry over kommetjes.
- Spoel de koriander en hak fijn.
- Werk de curry af met de verse koriander.

Tip! Heb je nog wat zalm of scampi's in de diepvries? Doe ze er gerust bij, een curry is ideaal om restjes in te verwerken.