

Kokoscurry Voor 4 personen




Wat stop je er in?

- ✿ Een paar el [kokosolie](#)
- ✿ 600 g grove roerbakgroenten (paprika, venkel, courgette, wortel, enz. enz.)
- ✿ 2 tenen knoflook
- ✿ 2 cm verse gember, geschild en gesnipperd
- ✿ 1 koffielepel curry
- ✿ 1 koffielepel kurkuma
- ✿ 2 blikjes [kokosmelk](#)
- ✿ [Herbamare](#) of [Himalayazout](#)
- ✿ Versgemalen zwarte peper
- ✿ 600 g witte vis in stukjes

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verwarm de kokosolie in een pan en doe er de groenten bij
- ✿ Even roerbakken en de knoflook toevoegen en de gember
- ✿ Roerbak even goed door, doe het deksel op de pan en laat plm. 5 minuten garen
- ✿ Voeg de curry toe, de kurkuma en de kokosmelk en maak op smaak met peper en Herbamare of Himalayazout
- ✿ Schep de blokjes vis erdoor en laat nog even goed doorwarmen tot de vis gaar is

Voedingswaarde per stuk

- ✿ 1 portie Eiwitrijke voeding 
- ✿ 1 portie Gezonde Groenten 
- ✿ 1 portie Veilige Vetten 

Tip

- ✿ Maak dubbele porties en vries in

EetLijn Smakelijk!

