

Stap 3



Kabeljauwcurry

STAP 3

1 persoon

Dit recept bevat

1 maaltijd van The 1:1 Diet
1 portie groente | 1 portie eiwit | ½ portie zuivel

Ingrediënten

250 gr. roerbakgroenten | 150 gr. kabeljauw, in stukken |
75 gr. yoghurt | 1 ui, fijngesneden | 2 teentjes knoflook |
kerriepoeder | sambal | citroensap | 1 el olijfolie

Bereiding

Bak de kabeljauw met olijfolie rondom bruin in de koekenpan en haal ze uit de pan. Bak de ui in dezelfde pan en knijp de knoflook erboven uit. Voeg de sambal en kerriepoeder toe en fruit alles gedurende 5 minuten. Roerbak de groenten en laat het geheel 5-8 minuten smoren.

Sprenkel wat citroensap over de kabeljauw en warm de vis in de groentemix iets op. Meng wat knoflook door de yoghurt en gebruik dit als dressing over het gehele recept.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™