

Vis in kokosmelk

Hoofd gerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 50 minuten

Ingrediënten:

1 ui

100 gram Chinese kool

100 gram tomaat

2 eetlepels olie

250 ml kokosmelk

peper

zout

600 gram witte visfilet

50 ml limoensap

extra nodig: aluminiumfolie

Bereiding:

1. Snijd de ui in plakjes, de Chinese kool in reepjes en de tomaat in stukjes.
2. Bak de ui, de kool en de tomaten in de olie zonder dat ze verkleuren.
3. Voeg de kokosmelk toe en laat alles 20 minuten sudderen.
4. Breng het op smaak met de peper en het zout en giet het mengsel over in een ovenschaal.
5. Snijd vervolgens de vis in plakjes van 3cm en leg deze op het mengsel in de ovenschaal.
6. Dek de schaal af met aluminium folie en zet hem gedurende 15-20 minuten in een oven van 180°C.
7. Haal de schaal uit de oven, verwijder de folie en besprenkel de schotel met de limoensap.

Serveertip:

Lekker met aardappelpuree en rauwkostsalade.

Voedingswaarde per portie:

315 kcal

32 gram eiwit

18 gram vet

5 gram koolhydraten