

Gepocheerde vis in pittige tomatensaus

Voor 2 personen

Ingrediënten

1 eetlepel arachideolie olie of ander plantaardige wok olie
1 ui, gesnipperd
1 dl gezeefde tomatensaus
75 ml vis of groentebouillon
1 teentje knoflook, geperst
1/ 4 theelepel gemberpoeder
1/ 4 theelepel kerriepoeder
1/ 4 theelepel gemalen komijn
1/ 4 theelepel kurkuma
1/ 4 theelepel cayenne peper (of meer als je van pittig houdt)
400 gram kabeljauwfilet in reepjes

Bereiding:

Verhit de olie in een braadpan of hapjespan, fruit de ui 10 minuten, maar zorg dat hij niet bruint. Voeg alle andere ingrediënten toe, behalve de vis. Roerbak dit even en laat het mengsel dan 10 minuten zachtjes pruttelen om hem iets in te dikken. Voeg de visfilet toe en laat het geheel zachtjes pruttelen totdat de vis gaar is (ongeveer 5 minuten).

Lekker met roergebakken groente en (zilvervlies)rijst.

Eet smakelijk!

 Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168
www.marianskookwereld.nl

