

Zalmcurry met peultjes

Aantal personen: 2

Bereidingstijd in minuten: ca 10 a 20

Ingredienten:

250 g zalmfilet

1 eetlepel limoensap

zout,

versgemalen peper

100 g peultjes

3 bosuitjes

1 rode ui

2 eetlepels (roerbak)olie

1 eetlepel kerriepoeder

Bereidingswijze:

Snijd de zalm in blokken van 3 cm en wrijf ze in met limoensap, zout en peper. Halveer de peultjes. Kook ze in een pan met ruim kokend water en wat zout in 2-3 minuten beetgaar. Spoel ze in een zeef af onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken. Snijd de bosuitjes in stukken van 2 cm. Pel de rode ui en snijd hem in dunne partjes. Verhit de olie in een wok en roer het kerriepoeder erdoor. Voeg de rode ui en bosui toe en roerbak ze 2 minuten. Schep de zalm en peultjes erdoor en roerbak alles nog 2 minuten. Roer voorzichtig de yoghurt erdoor en laat het gerecht nog 2-3 minuten zachtjes sudderen. Lekker met basmatirijst en wortelsalade.

Vervang de zalmfilet door andere stevige vis, bijvoorbeeld zeewolffilet of zwaardvis.

Vervang de Griekse yoghurt door 200 ml romige kokosmelk en het kerriepoeder door Indiase of Thaise currypasta.

Dit recept is keer bekeken.