

Sardines in tomatensaus



sardines in tomatensaus
× 2 blikjes



sjalot
× 1 flinke



limoen
× ½




Thaise vissaus
3 el




rode chilipeper
× 1



koriander
× 5 takjes

 5 minuten

 5 minuten

 voor 4 personen

- Hak de sjalot en chilipeper fijn.
- Warm de sardines in de saus 5 minuten op in een koekenpan.
- Roer van het vuur af de sjalot, chilipeper, het sap van de limoen en de vissaus erdoor. Breng het gerecht zo nodig op smaak met zout en peper.
- Garneer met de koriander. Geef er witte rijst bij.



Groene curry met kip



kipfilet
500 g



diepvrieserwten
500 g



Thais basilicum
x 1 bosje



kokosmelk
5 dl



groene currypasta
1 el



suiker
1 afgestreven tl

 10 minuten

 10 minuten

 voor 4 personen

- Snijd de kipfilet in gelijkmatige blokjes. Verdun de currypasta in een braadpan met de kokosmelk en voeg de suiker en 1 afgestreven theelepel zout toe. Breng aan de kook. Voeg de kip toe en laat 5 minuten sudderen.
- Voeg de nog bevroren doperwten toe en warm ze 2 à 3 minuten mee.
- Proef of de curry gaar en op smaak is en voeg zo nodig zout en peper toe. Roer van het vuur af het basilicum erdoor.



kleine gerechten

Eendencurry

45



eendeborstfilet
x 1



ui
x 1



groene paprika
x 1 kleine



kokosmelk
1 dl



Thais basilicum
x 1 bosje



rode currypasta
1 volle tl

 10 minuten

 10 minuten

 voor 4 personen

- Snijd de ui en paprika fijn. Bestrooi de eendeborstfilet met zout en maak inkepingen in het vet.
- Bak de eend 7 minuten op de vette kant in een droge koekenpan. Laat 5 minuten rusten en snijd dan in plakken.
- Fruit de ui en paprika in het vet van de eend. Voeg de currypasta, kokosmelk, wat zout en de eend toe en roerbak alles 2 minuten. Voeg van het vuur af het basilicum toe.
- Voor het smaakevenwicht kun je een beetje suiker door de curry roeren.



Rijst met garnalen & ananas

 15 minuten

 10 minuten

 voor 4 personen



gekookte Thaise rijst
600 g



gepelde garnalen
250 g ontdooid



ananas
x ½ geschild



Noedel-/rijstsaus
6 el (recept 69)



gember
50 g



plantaardige olie
4 el

○ Meng de garnalen met 1 eetlepel van de saus. Schenk de rest van de saus over de rijst, voeg wat peper toe en meng met de hand.

○ Snijd de ananas in kleine blokjes en hak de gember fijn. Verhit de olie in een wok. Fruit de gember erin en voeg de garnalen toe.

○ Roer, voeg de rijst toe en bak hem 8 minuten. Voeg de ananas toe, meng en proef of er zout en peper bij moet.

○ Voeg eventueel ringetjes lente-ui en eieren toe voordat je de rijst in de pan doet.