

Roerbakgroente met vis en rijst

2 personen

Tijd: 30 minuten

Boodschappen:

- 1 mok snelkookrijst
- 2 eetlepels arachideolie
- 350 gram soepgroenten
- 400 gram witvis
- 2 theelepels gemalen komijn
- 1 blik tomaten blokjes
- 1 jalapeno peper of rode spaanse peper
- 2 eetlepels sweet chilisaus
- Peper/zout

Wat heb je nog meer nodig:

- Pan
- Mes
- Wok

Hoe maak je het klaar:

Kook de rijst volgens de verpakking.

Snipper de jalapeno peper die je eerst als je dat nodig vind van de zaadjes ontdoet.

Snij de vis in blokjes.

Roerbak de soepgroente 5 minuten in de wok met de arachideolie, voeg dan de gesnipperde peper en de komijn toe.

Voeg dan de tomatenblokjes en de chilisaus toe en laat het aan de kook komen, voeg dan de blokjes vis toe en laat het geheel 15 minuten met een gesloten deksel pruttelen.

Voeg dan Peper en zout naar smaak toe.

