

VISSPECIALITEITEN

MARCO en BRIGITTE VAN VEEN

Roerbak van pangasius met rode en gele paprika

Hoofdgerecht

Ingrediënten:

500 gram pangasiusfilet
zout, versgemalen zwarte peper
1 eetlepel chilipoeder
3 eetlepels olijfolie
2 rode uien, in dunne partjes
1 grote rode paprika, in reepjes
1 grote gele paprika, in reepjes
100 gram zwarte olijven zonder pit, gehalveerd
½ citroen
2-3 eetlepels (platte) peterselie, fijngehakt

Bereiding:

Snijd de pangasiusfilets in stukken van 3 cm en kruid ze pittig met zout, peper en chilipoeder. Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de ui en paprika in 3-5 minuten beetgaar. Schep de blokjes vis en olijven erdoor en roerbak nog 2-3 minuten. Schep de vis heel voorzichtig om. Pers de citroen boven de vis en paprika uit en schep de peterselie erdoor. Warm het gerecht nog heel even door en breng op smaak met zout en peper. Lekker met pasta, rijst of couscous en een salade van komkommer.

Bereidingstijd: ca. 20 minuten

4 personen

285 kcal / 1195 kJ

