

VISSPECIALITEITEN

MARCO en BRIGITTE VAN VEEN

Pangasius met roergebakken groenten

Hoofdgerecht

Ingrediënten:

4 pangasiusfilets (à 150 gram)
1 sinaasappel
2-3 eetlepels Japanse sojasaus
2 theelepels sambal badjak of oelek
400 gram Oosterse roerbakgroenten
2 tenen knoflook
4-5 eetlepels maïzena
5 eetlepels roerbakolie

Vervangende vissoorten:

Tilapia en kabeljauw zijn goede vervangers van pangasius.

Bereidingstijd: ca. 20-30 minuten

4 personen

395 kcal / 1655 kJ

Bereiding:

Boen de sinaasappel schoon en rasp de oranje schil eraf. Pers de sinaasappel uit. Roer in een platte schaal de sinaasappelpers met 2-3 eetlepels sinaasappelsap, 1½ eetlepel sojasaus en 1 theelepel sambal tot een marinade. Wentel de pangasiusfilets door de marinade en laat ze 10 minuten marineren. Pel de tenen knoflook en snijd ze in dunne plakjes. Wentel de pangasiusfilets door de maïzena. Verhit 3 eetlepels roerbakolie in een koekenpan en bak de pangasiusfilets in 8-10 minuten goudbruin en gaar, keer ze halverwege. Verhit 2 eetlepels roerbakolie in een wok en fruit de knoflook en 1 theelepel sambal een ½ minuut. Schep de groenten erdoor en roerbak de groenten 2-3 minuten op hoog vuur. Schep de rest van het sinaasappelsap en de sojasaus erdoor en laat op hoog vuur het vocht verdampen. Schep de groenten op vier warme borden en leg de pangasiusfilets ernaast.

