

Ingrediënten voor 4 personen

4 stukken schelvis of kabeljauw
filet a 200 gr. 1 el zijn, 2 zeer
fijngesneden uien, 1 teentje
knoflook, 1 tl sambal oelek, 1 tl
laos, 0,5 tl koenjit, 1 el olie, 2 el
katjap.

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Slanke keuken
Smaak: Pittig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Sambal Vis

Een heerlijk gerecht met weinig calorieën.

Bereidingswijze

Bestrooi de vis met wat zout en sprenkel er wat azijn overheen. Laat dit even intrekken. Roer de uitgeperste knoflook, sambal, laos en koenjit door de uien. Verwarm de olie en fruit hierin het uienmengel heel zachtjes gedurende 10 minuten. Roer de ketjap erdoor en leg de visfilets in de saus. Schep het uimengsel goed over de vis. Stoof deze gaar in 15 minuten in een open pan. Leg de vis op een schotel en kook de saus desgewenst wat in en schenk deze over de vis.

Serveertips

Serveer met zilvervliesrijst en gekookte sperzieboontjes. Totaal aantal calorieën: 325!!