1A+1B Fish

Curry-Reis mit Makrele und Sesam-Limetten-Dressing

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Den Pak Choi in kleine Stücke schneiden und die Zwiebel würfeln. Ein Dressing aus Sojasoße, Sesamöl und Limettensaft zubereiten. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel 1 Minute andünsten. Dann den Pak Choi hinzufügen und ca. 6-7 Minuten braten bis er zusammengefallen ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Reis abgießen und zusammen mit dem Curry zum Pak Choi geben. Gut umrühren. Die Makrele mit zwei Gabeln auseinanderzupfen und zum Reis geben. Zum Schluss mit dem Dressing besprenkeln.

Zutaten

- [ ] PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g geräucherte Makrele
- [ ] 150 g Pak Choi
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 TL Limettensaft
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] ½ EL Sesamöl
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ¾ EL Curry
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**472 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**28 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**40 g**