Viscurry puntpaprika



Wat heb je nodig

200 gram kabeljauwfilet
2 rode puntpaprika's
400 gram broccoli
1 ui
2 teentjes knoflook
200 ml yoghurt
2 theelepels kerriepoeder
1 theelepel kurkuma
100 ml water
1 eetlepel olie




Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
Was de broccoli en laat ze uitlekken.
Pel de ui en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de ui in kleine stukjes.




Snijd de puntpaprika in de lengte doormidden.
Snijd de uiteinden eraf en haal de zaden eruit.
Was de paprika, dep hem droog en snijd hem in stukjes.
Pel de knoflook, snijd de uiteinden eraf en snijd in kleine stukjes.




Doe de olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de ui en de knoflook in de hapjespan.
Bak het al omscheppend 2 minuten.




Doe de paprika ook in de hapjespan.
Bak de paprika al omscheppend 2 minuten
Doe de broccoli ook in de pan.
Doe de kerriepoeder en de kurkuma er ook bij.




Bak alles omscheppend 1 minuut.
Schenk het water erbij.
Breng het aan de kook.
Zet de kookplaat op de laagste stand.




Doe het deksel op de hapjespan.
Laat het 20 minuten zachtjes pruttelen.
Haal het deksel van de pan.
Schep de yoghurt erbij en roer alles door elkaar.




Snijd de vis in stukken en doe ze in de pan.
Schep de vis er doorheen.
Laat het nog 5 minuten koken, tot de vis gaar is.
Lekker met rijst en (komkommer)salade.