

Spiesje van Sint-Jakobsvruchten met sojascheuten, paprika en currysaus.

Ingrediënten (2 pers.) :

- 6 Sint-Jakobsvruchten
- 1 rode paprika (350 g)
- 200 g sojascheuten
- 50 g preischeuten
- 100 ml vloeibare visfumet
- 100 ml light room (max. 15%)
- 2 eetlepels olijfolie
- kruiden: curry - zout - peper
- bieslook of peterselie
- 2 brochettestokjes

Bereidingswijze

Dop de Sint-Jakobsvruchten droog op een vel huishoudrol. Maak 2 spiesjes van 3 Sint-Jakobsvruchten en plaats ze opnieuw op het keukenpapier.

Neem een pan en laat warmen op het vuur. Giet 100 ml visfumet en 100 ml light room in de pan en breng aan de kook. Laat voor de helft inkoken en kruid met een snuifje zout. Voeg nu wat currypoeder toe en houd de saus warm.

Schil de paprika met een dunschiller en verwijder de steel. Halveer de paprika en verwijder de zaden. Snijd de paprika in mooie repen.

Neem een sauteuse of pan en plaats op het vuur. Voeg één eetlepel olijfolie toe en laat zachtjes opwarmen. Voeg nu de paprikarepen toe, alsook de sojascheuten. Kruid met wat peper en een snuifje zout. Laat het geheel zacht stoven gedurende een 10 tal-minuten (mag al dente zijn) en houd warm.

Kruid de spiesjes met een beetje peper en zout. Neem een pan, plaats op het vuur en laat stevig opwarmen. Voeg één soeplepel olijfolie toe en bak de Sint-Jakobsvruchten in de hete pan, 1 minuut langs elke zijde.

Dresseer op het bord

- 1) één handvol preischeuten op de rand van het bord en werk af met een paar sprietjes bieslook of wat peterselie.
- 2) de helft van de gestoomde sojascheuten en paprika
- 3) plaats het spiesje in het midden
- 4) werk of met wat currysaus
- 5) besprenkel met wat kokosnootschilfers (optioneel vanaf programma 3A)

Smakelijk!



kyalin
smart slimming