



Rijstgerecht

Bakkeljauw moksi alesi/Anitri beri

Ingrediënten

175 gram bakkeljauw
½ ui
1 tomaat
½ verse peper
3 theelepels olie
eventueel ½ á 1 bouillonblokje
250 gram rijst, gewassen
kokosmelk
water



“Onbewust eetgedrag één veroorzaker van overgewicht bij kinderen”



Bereiding

De bakkeljauw ontzouten en in stukken verdelen. In de hete olie de stukjes ui en tomaat fruiten en de bakkeljauw toevoegen. Flink omscheppen, 375 ml water toevoegen en de kokosmelk, even laten opkoken. Eventueel op smaak afmaken met ½-1 bouillonblokje.

De gewassen rijst toevoegen, omscheppen en de moksi alesi laten koken. Zodra de rijst kookt, de verse peper toevoegen en het vlammetje lager draaien. De moksi alesi in 35 min. gaar koken.



“Onbewust eetgedrag één veroorzaker van overgewicht bij kinderen”