

40. Roergebakken kibbeling met broccoli

Aantal personen: 2

- • 200 gram kibbeling van de visboer
- • 200 gram broccoliroosjes
- • 1 rode ui
- • 3 bosuitjes
- • 1 teen knoflook
- • 4 eetlepels olijfolie
- • 3 eetlepels witte wijn
- • 2-3 eetlepels sojasaus

Verdeel de broccoliroosjes eventueel in kleinere roosjes. Snijd de rode ui in dunne partjes en de bosui in stukken van ca. 3 cm. Snipper de knoflook.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok of grote braadpan en roerbak hierin de kibbeling ca. 2-3 minuten op hoog vuur. Schep ze daarna in een schaal en houd de vis (onder aluminiumfolie) warm.

Schenk weer 2 eetlepels olie in de wok en fruit hierin de knoflook. Schep er dan de broccoli, ui en bosui door en roerbak het geheel ca. 4 minuten op hoog vuur. Roer de witte wijn en sojasaus erdoor en verwarm nog ca. 2-3 minuten. Schep dan de kibbeling erdoor en warm nog ca. 1 minuut door.

Lekker met 100 gram rijst.

Bevat per portie van 225 gram 385 kcal.