



HET RECEPT VAN KAMOHELO

“Door de grote hoeveelheid eiwitten (van de vis en de eieren) in dit gerecht is dit een ideale avondmaaltijd als je flink gesport hebt. De eiwitten zorgen voor een goed (spier)herstel.”



ZUID-AFRIKAANSE CAPE KEDGEREE

Ingrediënten voor 4 personen

- 3 uien, in kleine stukjes gesneden
- 500 gram makreel (of kippedijtjes of kipfilet)
- 600 gram zilvervliesrijst
- 2 tomaten, gesneden
- 4 hardgekookte eieren
- Olijfolie of vloeibare bakboter
- Currypoeder
- Peper en zout
- Scheutje water

Bereiding

- Verhit de olie in de wokpan en bak de uien goudbruin. Voeg hierbij de currypoeder toe en roerbak dit 2 minuten.
- Snijd de vis in stukken en leg dit samen met de zilvervliesrijst in de pan. Roer dit samen met de uien door elkaar zodat alle ingrediënten goed gemixt zijn. Breng dit nu op smaak met wat peper en zout.
- Voeg nu de gesneden tomaten toe en het

scheutje water. Zet het vuur laag en laat het geheel een halfuurtje koken.

- Na een halfuur snijd je de eieren in stukken en dit vermeng je met het gerecht.

Wist je, dat je met het eten van 70 gram makreel, voldoende omega 3 vetzuren binnenkrijgt voor een hele week? Daarnaast krijg je ook nog een behoorlijk portie vitamine B12 binnen. Geen visliefhebber? Vervang de makreel dan door kippedijtjes of kipfilet.