

Oosters gemarineerde pangasiusfilets

Aantal personen: 2

250 gr. pangasius filets
1 gedroogd chilipepertje
stukje gember (2 cm)
1 teentje knoflook
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel kurkuma
1 eetlepel citroensap
zout
1 theelepel kokosvet

Verkruimel het pepertje. Schil de gember en rasp het stukje fijn. Meng dit door de fijngemaakte peper. Pers de knoflook erboven uit en wrijf er de komijn, de kurkuma, het citroensap en wat zout door. Wrijf de stukken vis hiermee in en laat de vis afgedekt in de koelkast minstens 1 uur marinieren. Warm de grill voor. Leg de vis in een ovenvaste schaal en verdeel de kokosolie er over, of spuit met de pancoating erover. Laat de vis onder de hete grill in circa 12 minuten gaar worden. Lekker met broccoli en rijst.

(ipv. grillen kan hij ook gebakken worden in de oven 185 graden.)

