



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Karibisk fiskegryte med kokos, koriander og limemarinert torskefilet

Basmatiris

125 g basmatiris

Limemarinert torskefilet

325 g torskefilet

1 stk lime

Karibisk fiskegryte

1 stk gul løk

1 stk hvitløksfedd

½ bit ingefær

½ stk rød chili

1 stk rød paprika

1 stk tomat

½ pakke urtemiks

1 pakke hønsebuljong

1 pakke kokoskrem

½ pakke maisstivelse

3½ dl vann ^B

Servering

½ bunt koriander

salt ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. **Basmatiris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Limemarinert torskefilet:** Kutt fisken i 3x3 cm store terninger. Ha fisketerningene i en skål og krydre med litt salt. Skyll limen godt og finriv skallet. Bland limeskallet og limesaften sammen med fisken.

3. **Karibisk fiskegryte:** Skrell og finhakk løken, hvitløken og ingefæren. Skyll chilien, paprikaen og tomatene. Kutt chilien i tynne skiver, og paprikaen og tomaten i terninger. Varm opp en stor kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Surr løken, hvitløken, ingefæren, chilien og urtemiksen i 2 minutter. Tilsett så tomat- og paprikateningene, 3 dl vann og hønsebuljongen, og kok på middels varme i 5 minutter.

4. **Karibisk fiskegryte, fortsettelse:** Ha kokoskremen i gryten. Pisk sammen maisstivelsen med ½ dl kaldt vann. Tilsett litt og litt av jevningen i gryten til ønsket konsistens. Legg den marinerte fisken i gryten og kok på lav varme i 2 minutter. Smak til med salt og pepper.

5. **Servering:** Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Server gryten med korianderen og basmatirisen. Nyt måltidet!



TIPS!

Styrken på chilien kan variere, så smak deg frem litt etter litt til det passer din smak. Topp eventuelt gryten med chillien ved servering.