



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fish pakora - Indisk panert lyrfilet med mangochutney og ris

Fish pakora

1 pakke maisstivelse
1 pakke garam masala
½ bit ingefær
1 stk hvitløksfedd
1 stk rød chili
325 g lyrfilet
1 dl hvetemel ^B
1½ dl vann ^B

Basmatiris

125 g basmatiris

Ingefærstekt brokkoli

1 stk brokkoli
1 stk rødløk
½ bit ingefær

Tilbehør

1 stk lime
150 g yoghurt naturell
1 glass mangochutney

olje ^B

salt ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

- 1. Fish pakora:** Bland sammen 1 dl hvetemel, maisstivelsen og garam masala krydderet i en skål. Tilsett 1½ dl vann, og rør godt om, til en jevn røre. Skrell og finhakk hele ingefæren og hvitløken. Skyll og finhakk chilien. Rør inn hvitløken, chilien og halvparten av ingefæren i røren, og la det stå på benken.
- 2. Basmatiris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3. Ingefærstekt brokkoli:** Kutt brokkolien i mindre buketter. Skrell og kutt stilken i terninger. Skrell og finhakk rødløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek brokkolien og løken i omtrent 3 minutter. Tilsett resten av den finhakkede ingefæren. Stek videre i omtrent 30 sekunder og krydre med litt salt. Ha det over i en serverinsskål, og dekk til med aluminiumsfolie. Stekepannen skal brukes i neste steg.
- 4. Fish pakora, fortsettelse:** Kutt fiskebitene i to, og vend dem i røren fra punkt 1. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til høy varme, og ha i olje. Stek fisken i pannen i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Krydre med litt salt.
- 5. Tilbehør:** Kutt limen i båter. Server limebåtene, yoghurten og mangochutneyen til retten.