



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Seifilet og reker i rød currysaus med grønnskål og jasminris

Jasminris

125 g jasminris

Seifilet og reker i rød currysaus

1 stk sjalottløk

2 stk gulrøtter

100 g reker

325 g seifilet

½–1 pakke rød currypaste

1 liten boks kokosmelk

50 g grønnskål

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

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

2. **Seifilet og reker i rød currysaus, forberedelse:** Skrell og kutt sjalottløken i tynne båter. Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Skyll rekene i kaldt vann.

3. **Seifilet og reker i rød currysaus:** Varm opp en vid kjele eller høy stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i omtrent 1 minutt på hver side. Legg fisken over på et fat. Ha litt ny olje i pannen, og stek sjalottløken i omtrent 3 minutter, til den er blank. Tilsett currypasten og gulrøttene, og stek videre i omtrent 2 minutter.

4. **Seifilet og reker i rød currysaus, fortsettelse:** Ha i kokosmelken, og kok opp. Ha grønnskålen og rekene i sausen, og legg fisken på toppen. Trykk fisken litt ned i sausen. La det hele småkoke under lokk på lav varme i omtrent 5 minutter. Krydre med salt og pepper. Tilsett eventuelt litt vann om du synes sausen er for tykk.

5. God middag!