



# Rød currygryte med kokoskrem, lyrfilet, ris og grønnsaker

## Rød curry

2 stk gulrøtter  
1 stk gul løk  
50 g spinat  
165 g lyrfilet  
1 pakke kokoskrem  
½–1 pakke rød currypaste  
2–3 dl vann <sup>B</sup>  
1 ts hvetemel <sup>B</sup>

## Ris

135 g jasminris  
soyasaus <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Rød curry:** Skrell gulrøttene og løken, og skyll spinaten. Finhakk løken og kutt gulrøttene i terninger. Skyll og kutt fisken i terninger (se tips).
- 2. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3. Rød curry, fortsettelse:** Varm opp en gryte til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, gulrøttene, 1 ts hvetemel og ønsket mengde av currypasten i omtrent 2 minutter. Tilsett kokoskremen og omtrent 2 dl vann. La curryen koke på lav varme i omtrent 5 minutter. Ha i spinaten og fisken, og la det trekke videre på lav varme i 3 minutter. Spe eventuelt med mer vann, og smak til med soyasaus.
- 4. God middag!**

## TIPS!

Ha fisken i en skål og strø over litt salt, da vil den bli fastere. Fjern væsken som kommer ut av fisken før den has i gryten. Tilpass mengden med currypaste og vann, så det passer til deres smak.