



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Karibisk fiskgryta med kokos, koriander och limemarinerad kolja

Limemarinerad kolja

Koljafilé 300 g
● Salt ½ tsk
Lime 1 st

Karibisk fiskgryta

Gul lök 1 st
Ingefära 1 bit
Vitlök 1 klyfta
Jalapeño ½ st
Tomat 1 st
Röd paprika 1 st
Torkad timjan 1 förp
● Vatten 2 dl
Grönsaksbuljong 1 påse
Majsstärkelse
Coconut cream 1 förp

Till servering

Basmatiris 135 g
Koriander 20 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,
Vatten

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Limemarinerad kolja:** Skär koljafilé i bitar (ca 3x3 cm) och lägg i en skål, krydda med salt. Tvätta lime ordentligt, finriv skalet och pressa saften. Blanda ner i skålen med fisk.
3. **Karibisk fiskgryta:** Skala och finhacka gul lök, ingefära och vitlök. Skiva jalapeño tunt (tänk på att färsk chili kan variera i styrka, använd efter smak). Tärna tomat och röd paprika. Hetta upp neutral olja i en stekgryta och fräs lök, ingefära, vitlök, hälften av jalapeñon och torkad timjan ca 2 min. Tillsätt tomat, paprika, vatten och grönsaksbuljong. Koka ca 5 min.
4. Rör ut majsstärkelse i lika delar vatten. Blanda ner coconut cream i grytan och koka upp. Red av med majsstärkelse till önskad konsistens. Lägg ner fisken i grytan. Sjud ca 2 min. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
5. Grovhacka koriander. Servera karibisk fiskgryta med resten av jalapeñon, koriander och basmatiris.