



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.