



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Karibisk fiskgryta med torsk, kokosmjölk och lime

Karibisk fiskgryta

Lime 1 st
 Bananschalottenlök 1 st
 Röd chili ½ st
 Vitlök 2 klyftor
 Tomat 1 st
 Gul paprika 1 st
 Torskfilé 300 g
 ● Salt ½ tsk
 Malen ingefära 1 påse
 Torkad timjan 1 förp
 ● Vatten 2 ½ dl
 Grönsaksbuljong ½ påse
 Coconut cream 1 förp
 ● Socker ½ tsk

Till servering

Basmatiris 135 g
 Koriander 20 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Svartpeppar, Vatten

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Karibisk fiskgryta:** Skölj limen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka schalottenlök, röd chili och vitlök. Tärna tomat och gul paprika. Skär torskfilé i grytbitar och krydda med salt.
3. **Karibisk fiskgryta:** Hetta upp lite neutral olja i en stekgryta och fräs lök och vitlök ca 2 min. Tillsätt malen ingefära, torkad timjan, socker, chili, tomat, paprika, vatten, grönsaksbuljong och coconut cream. Sjud ca 3 min.
4. Lägg ner fisken i grytan. Tillsätt finrivet skal från hela limen och smaka av med pressad saft från halva. Skär den andra halvan i klyftor. Sjud ca 2 min. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
5. Grovhacka koriander. Toppa karibisk fiskgryta med koriander. Servera med basmatiris och limeklyfta.

TIPS! Tänk på att chili varierar i styrka, smaka dig fram till lagom styrka!