



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Rød currygryte med soyamarinert sei, pak choy, koriander og peanøtter

Ris

135 g jasminris

Rød currygryte

300 g seifilet
1 pose glutenfri soyasaus
1 stk gulrot
1 stk rødløk
½–1 stk pak choy
⅓ pakke rød currypaste
¼–½ pakke maisstivelse
1 pakke kokoskrem
½ stk lime
🏠 2 dl vann
🏠 ¼ ts salt

Tilbehør

1 bunt koriander
½ stk lime
1 pakke peanøtter

🏠 olje
🏠 salt

- 1 Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2 Rød currygryte:** Kutt fisken i grove terninger og ha dem i en skål. Bland inn soyasausen, og la det stå på kjøkkenbenken til det skal i gryten. Skrell og kutt gulroten i skiver. Skrell og kutt løken i tynne båter. Skyll og kutt pak choyen i strimler.
- 3 Rød currygryte, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek gulroten, løken og ønsket mengde av currypasten (se tips) i omtrent 3 minutter. Ha maisstivelsen i en kopp og rør den ut med 3 ss vann. Tilsett kokoskrem, ¼ ts salt, 2 dl vann og omtrent ¼ av maisjevnningen i pannen. Kok opp, skru ned varmen, og la det småkoke i omtrent 3 minutter. Tilsett eventuelt mer av maisjevnningen og kok opp, om du ønsker en tykkere konsistens. Skru ned varmen og tilsett pak choyen, fisken og soyasausen. La det hele trekke under lokk i omtrent 5 minutter. Smak til med saft fra limen og eventuelt mer av currypasten og salt.
- 4 Tilbehør:** Skyll og grovhakk korianderen. Kutt resten av limen i båter. Topp retten med korianderen og peanøttene, og server limebåtene ved siden av.

Tips fra kokken: Currypasten er sterk, så start med litt og smak deg frem.