



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Rød curry med seifilet, fullkornsrís, pak choy og koriander

Rød curry

300 g seifilet
1 stk pak choy
2 stk gulrøtter
1 stk gul løk
½–1 pakke rød currypaste
½–1 pakke kokoskrem
½ stk lime
1 ss soyasaus
1 ts olje ^B
2 dl vann ^B

Ris

135 g fullkornsrís

Servering

½ stk lime
1 bunt koriander
salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Red curry: 400 g Ris: 100 g
Energiinnhold: ca. XXX kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Rød curry:** Kutt fisken i terninger, legg terningene over på en tallerken og strø over litt salt. Skyll pak choyen, og skrell gulrøttene og løken. Kutt pak choyen i båter, gulrøttene i tynne skiver og finhakk løken. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek pak choyen i omtrent 2 minutter, til den har fått litt stekeskorpe, og ha den over i en skål.
- 2. Ris:** Tilbered risene som anvist på pakken.
- 3. Rød curry, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra steg 1 til middels høy varme. Stek løken og gulrøttene under omrøring i omtrent 2 minutter. Tilsett ønsket mengde av currypasten, og la det steke videre i 1 minutt. Ha i kokoskremen og 2 dl vann, og kok opp. La curryen småkoke på lav varme i 8–10 minutter, til gulrøttene er møre. Hell av væsken som har samlet seg på tallerkenen under fisken, og ha fisken og pak choyen i curryen. La det hele trekke i omtrent 3 minutter, til fisken flaker seg lett og er ferdig. Smak til med 1 ss soyasaus, litt saft fra limen og eventuelt mer av currypasten.
- 4. Servering:** Skyll og grovhakk korianderen, og kutt resten av limen i båter. Topp curryen med korianderen, og server limebåtene ved siden av.