



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 40 MIN. TILBEREDNING

 64 % ØKOLOGISK

Fiskesuppe fra Laos med ris



FISK

Fisk og skaldyr i skønne smagfulde retter med 30-70% økologiske råvarer

Det skal du bruge

1 stk skalotteløg
1½ stk hvidløg solo
1 stk chili rød
½ stilk citrongræs
2 stk limeblade
20 g ingefær
200 g ris hvide
300 g kulmulefilet uden skind
4 stk peberkorn
1 terning bouillon høns
½ stk lime
½ dl peanutbutter
2 dl kokosmælk
1 drys koriander
2 spsk fiskesauce
2 spsk cashewnødder

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak skalotteløg og 1½ solo hvidløg. Skyl chili, (hvis ikke du vil have den for stærk kan kerner og frøvægen evt. fjernes) hak fint. Skær ½ stilk citrongræs i tynde skiver. Hak 2 limeblade (fjern stilken). Skræl ingefær og skær i tynde skiver.
- 2 Kog 200 g ris i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt i 12 min. Sluk og lad trække, til resten af retten er færdig.
- 3 Skær fisken ud i 2 cm brede skiver. Drys let med lidt salt og sæt til side.
- 4 Steg løg, hvidløg, chili, ingefær, limeblade, citrongræs og 4 peberkorn i lidt olie ved middel varme i en stor gryde. Kog vand til bouillon og opløs 1 terning i ½ L vand. Tilsæt bouillonens sammen med saft af ½ lime. Bring det op til lige under kogepunktet (det skal simre).
- 5 Pisk ½ dl peanutbutter med 1 dl kokosmælk i en skål, til det bliver en tynd masse. Rør det godt ud i gryden, hæld yderligere 1 dl kokosmælk i og lad det hele varme godt op igen.
- 6 Skyl, tør og hak koriander groft. Tilsæt fisken til gryden og varm 1 min. Tag gryden af varmen, tilsæt 2 spsk. fiskesauce, koriander og basilikum (og evt. ½ tsk. sukker) og lad suppen simre yderligere ca. 2. min.
- 7 Servér med ris og cashewnødder.

Ugens Tips

Opbevar fisk ved 2 grader. Tilbered senest dagen efter levering.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 4.284 kJ / 1.024 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	48,5 g
heraf mættede fedtsyrer	21,2 g
Kulhydrat	95,7 g
heraf sukkerarter	5,6 g
Protein	51,3 g
Salt	7,7 g
Kostfibre	6,1 g

Allergener



Fisk, Jordnødder, Nødder, Selleri

Se indholdsdeklaration på bouillon på
retnemt.dk/ingredienslister



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.