



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Moqueca - Brasiliansk fiskegryde med peberfrugt og kokos

Det skal du bruge

200 g ris, hvide
2 stk sejfiletter (har været frosset)
¾ stk lime
½ stk chili grøn
½ stk skalotteløg
½ stk hvidløg solo
½+½ stk peberfrugt grøn
1 tsk paprika
½ dåse hakkede tomater
2 dl kokosmælk
½ pose bouillon, høns
1 drys koriander

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg i ca. 10 min.
- 2 Skær fisken i tern 3x3 cm. og læg i en skål. Skyl lime og riv skallen fint. Skær den grønne chili i tynde skiver. Bland chili, limeskal, lidt salt og saft af ½ lime. Kom blandingen over fisken og vend godt rundt. Skær resten af limen i både til servering.
- 3 Hak skalotteløg og hvidløg fint. Skær halvdelen af peberfrugten i grove tern. Varm en gryde op med ½ spsk olivenolie og steg løg, hvidløg og peberfrugt i ca. 2 min. Tilsæt paprika, tomat, kokosmælk, bouillon og lidt peber. Kog i 5 min.
- 4 Tilsæt fisken og kog med i ca 2 min. til fisken er klar. Smag til med salt og peber.
- 5 Skær resten af peberfrugten i små tern. Hak koriander groft. Servér moqueca med ris toppet med grøn peber og koriander.

Allergener

Æg, Fisk, Selleri

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.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.177 kj / 759 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	24,8 g
heraf mættede fedtsyrer	16,3 g
Kulhydrat	92,5 g
heraf sukkerarter	8,6 g
Protein	41,5 g
Salt	2,5 g
Kostfibre	6,4 g