



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Fisk pakora - Indisk paneret fisk med mangochutney og ris

Det skal du bruge

200 g ris
1 spsk saucejævner
1 tsk garam masala
½ fed hvidløg
½+½ stk ingefær
½ stk grøn chili
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1 stk broccoli
½ stk rødløg
30 g babyspinat
½ stk lime
1 glas masala magic
mangochutney
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Mel, Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Paneringsdej:** Bland ½ dl mel med saucejævner, garam masala og ¾ dl vand. Skræl hvidløg og ingefær. Hak chili, hvidløg og den ene del ingefær meget fint, brug evt. en morter eller minihakker. Kom det i melblandningen og bland godt.
- 3** **Fisk:** Del fisken i mindre stykker og krydr med salt og peber. Varm en stegepande op med olie, så det dækker bunden. Dyp fisken i dejen og steg den ved mellemhøj varme i ca. 2 min. på hver side. Læg dem til side på et stykke køkkenrulle.
- 4** **Ingefær-stegt broccoli:** Del broccoli i mindre buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien og skær den i tynde skiver. Pil rødløg og skær i både. Varm en stegepande op med lidt olie og steg løg og broccoli i ca. 3 min. Riv resten af ingefæren, skyl babyspinat og kom på panden med lidt salt. Steg videre i ca. ½ min.
- 5** **Anret:** Skær lime i både. Servér fisken med ingefær-stegt broccoli, ris, mangochutney, yoghurt og limebåde.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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: 3.475 kJ / 830 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 14,9 g
heraf mættede fedtsyrer 2,0 g

Kulhydrat 130,3 g
heraf sukkerarter 16,6 g

Protein 43,8 g

Salt 2,2 g

Kostfibre 8,6 g