



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Caribisk fiskegryde med kokos, koriander og lime-marineret torsk

Det skal du bruge

200 g basmatiris
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1 stk lime
1 stk løg
1 fed hvidløg
½ stk ingefær
¼ stk rød chili
1 stk tomat
1 stk rød peber
½ tsk timian
½ pose grøntsagsbouillon
2 dl kokosmælk
½ spsk saucejævner
½ pose koriander

Du skal selv have:

Olie, Peber, 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** **Lime-marineret torsk:** Skær fisken i tern ca. 3x3 cm, læg dem i en skål og krydr dem med salt. Skyl limen, riv skallen fint og pres saften over fisken. Rør det lidt rundt og lad det trække.
- 3** **Caribisk fiskegryde:** Pil løg og hvidløg og hak begge fint. Skræl ingefær og hak det fint. Skær chili i tynde skiver (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Skær tomat og peberfrugt i tern. Varm en gryde op med lidt olie. Steg løg, hvidløg, ingefær, chili og timian i ca. 2 min. Tilsæt tomat, peberfrugt, bouillon og ½ dl vand og kog det i 5 min.
- 4** Kom kokosmælk i gryden og kog op igen. Tilsæt saucejævner og lad suppen jævne lidt under omrøring. Kom fisken i og kog videre i 2 min. Smag til med salt og peber.
- 5** Hak koriander og drys over suppen. Servér med ris til.

Allergener

Fisk, Laktose, Mælk, 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: 2.978 kj / 712 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 20,3 g
heraf mættede fedtsyrer 15,6 g

Kulhydrat 95,2 g
heraf sukkerarter 9,9 g

Protein 37,1 g

Salt 2,7 g

Kostfibre 5,6 g