



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Caribisk fiskegryde med kokos, koriander og lime-marineret torsk

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
2 stk torskefiletter (har været frosset)  
1 stk lime  
1 stk løg  
1 fed hvidløg  
½ stk ingefær  
¼ stk rød chili  
2 stk tomater  
1 stk rød peber  
½ pose grøntsagsbouillon  
¼ pose majsstivelse  
2 dl kokosmælk  
½ pose koriander, frisk

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 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. Bland 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 og chili i ca. 2 min. Tilsæt tomat, peberfrugt, bouillon og ½ dl vand og kog det i 5 min.
- 4** Rør majsstivelse med en smule koldt vand. Kom kokosmælk i gryden og kog op igen. Tilsæt stivelsen 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

## 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: 2.755 kJ / 658 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 24,7 g  
heraf mættede fedtsyrer 19,8 g

Kulhydrat 74,6 g  
heraf sukkerarter 11,3 g

Protein 34,5 g

Salt 1,7 g

Kostfibre 5,7 g