



2 PORTIONER



4 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 pakke 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 2,2 g

Kostfibre 5,7 g