



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Fish pakora - Indisk panerad fisk med mangochutney och ris

Fish pakora

Majsstärkelse 1 msk
Garam masala 1 tsk
Ingefära ½ bit
Vitlök 1 klyfta
Grön chili ½ st
Torskfilé 300 g
🏠 Vetemjöl ¾ dl
🏠 Vatten ¾ dl
🏠 Neutral olja
🏠 Salt ½ tsk

Ingefärsstekt broccoli

Broccoli 1 st
Rödlök 1 st
Ingefära ½ bit
Babyspenat 30 g
🏠 Neutral olja
🏠 Salt

Till servering

Basmatiris 125 g
Lime 1 st
Matyoghurt 1 dl
Mango chutney 1 burk

- Förberedelser fish pakora:** Blanda vetemjöl, majsstärkelse och garam masala i en bunke. Vispa ner kallt vatten tills allt mjöl har löst sig och blivit en jämn smet. Skala och grovhacka ingefära, grön chili och vitlök, lägg allt i en mortel. Mortla till en puré (saknar du mortel så finhacka allt). Vispa ner i smeten och låt stå till steg 5.
- Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- Ingefärsstekt broccoli:** Skär broccoli i mindre buketter och skiva stammen tunt. Klyfta rödlök. Skala och finriv ingefära. Hetta upp lite neutral olja i en stekpanna. Fräs broccoli och rödlök ca 3 min. Tillsätt ingefära och babyspenat, låt fräsa ½ min, krydda med lite salt.
- Fish pakora:** Dela torskfilé i mindre bitar. Hetta upp rikligt med neutral olja i en rymlig stekpanna.
- Doppa fiskbitarna i smeten. Lägg försiktigt ner fisken i den varma stekpannan och stek den i omgångar ca 2 min per sida, tills de har fått fin färg. Lägg upp på en tallrik med hushållspapper och krydda med salt.
- Klyfta lime. Servera nystekt fish pakora med ingefärsstekt broccoli, basmatiris, matyoghurt, mango chutney och limeklyfta.