

Anbefales
tidlig i uken



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

Rask å lage

Kremet fiskecurry med sukkererter og gulrøtter, servert med jasminris

Jasminris

150 g jasminris

Fiskecurry

2 stk gulrøtter

150 g sukkererter

375 g lyrfilet

½ pakke finkuttet ingefær,

hvitløk og chili

2–3 dl matfløte

¼–½ ss rød currypaste

½–1 ts sukker

1 ss soyasaus

Tilbehør

1 stk lime

olje

salt

pepper

- 1 Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2 Fiskecurry:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Skyll og kutt sukkerertene i to på langs. Skjær fisken i mindre biter, og strø litt salt over den. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek gulrøttene, sukkerertene og ønsket mengde av ingefærblanding i 1–2 minutter, og ha i matfløten, ¼–½ ss av currypasten (se tips), ½–1 ts sukker og 1 ss soyasaus. Kok opp, og legg i fiskestykkene. La fisken trekke i sausen i 3–5 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 3 Servering:** Kutt limen i båter, og server båtene til retten.

**TIPS!** Currypasten er ganske sterk, så vær forsiktig når du smaker til.