



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Rød currygryte med kokoskrem, lyrfilet, ris og grønnsaker

Rød curry

2 stk gulrøtter
1 stk gul løk
50 g spinat
1 stk rød paprika
150 g lyrfilet
1 pakke kokoskrem
½–1 pakke rød currypaste
2–3 dl vann ^B
1 ts hvetemel ^B

Ris

135 g jasminris

olje ^B

salt ^B

^B Basisvare

- 1. Rød curry:** Skrell gulrøttene og løken, og skyll spinaten og paprikaen. Finhakk løken og kutt gulrøttene og paprikaen i terninger. Skyll og kutt fisken i terninger (se tips).
- 2. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3. Rød curry, fortsettelse:** Varm opp en gryte til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, gulrøttene, paprikaen, 1 ts hvetemel og ønsket mengde av currypasten i omtrent 2 minutter. Tilsett kokoskremen og omtrent 2 dl vann. La curryen koke på lav varme i omtrent 5 minutter. Ha i spinaten og fisken, og la det trekke videre på lav varme i 3 minutter. Spe eventuelt med mer vann, og smak til med litt salt.

TIPS!

Ha fisken i en skål og strø over litt salt, da vil den bli fastere. Fjern væsken som kommer ut av fisken før den has i gryten. Tilpass mengden med currypaste og vann, så det passer til deres smak.