



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lyrfilet i rød currysaus med grønnkål og ris

Ris

135 g basmatiris

Lyrfilet i rød currysaus

1 stk gul løk

2 stk gulrøtter

300 g lyrfilet

½ pakke rød currypaste

1 pakke kokoskrem

½–1 pakke grønnsaksbuljong

50 g strimlet grønnkål

2 dl vann ^B

olje ^B

salt ^B

^B Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Lyrfilet i rød currysaus:** Skrell og grovhakk løken. Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Kutt fisken i store terninger.

3. **Lyrfilet i rød currysaus, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i omtrent 3 minutter. Tilsett gulrøttene og ønsket mengde av currypasten, og stek videre 2 minutter. Ha i kokoskremen, buljongen og 2 dl vann. Kok opp og smak eventuelt til med mer av buljongen og currypasten. Ha i grønnkålen og legg fiskebitene på toppen. Trykk fisken litt ned i sausen, og la det hele trekke under lokk i 5 minutter.



TIPS!

Start med litt av currypasten, og smak dere frem.