



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Garam masalakrydret lyr med pannestekte grønnsaker, svart ris og korianderyoghurt

Svart ris

1 pakke svart ris

Pannestekte grønnsaker

1 stk fennikel

1 stk rød paprika

1 stk gulrot

Garam masalakrydret lyr

1 stk hvitløksfedd

½-1 pakke garam masala

½ pakke chiliflak

300 g lyrfilet

1 ss olje ^B

Korianderyoghurt

1 bunt koriander

150 g yoghurt naturell

⅓ pakke chiliflak

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Svart ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Pannestekte grønnsaker:** Skyll og kutt fennikelen i strimler. Skyll og kutt paprikaen i terninger. Skrell og kutt gulroten i to på langs og deretter i skiver.

4. **Garam masalakrydret lyr:** Skrell og finhakk hvitløken. Ha den i en bolle sammen med 1 ss olje, garam masalakrydderet, ønsket mengde chiliflakes og litt salt. Ha i fiskestykkene, og vend alt godt sammen. Ha fisken over i en ildfast form, og bak den i ovnen i 8–10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

5. **Pannestekte grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i 4–5 minutter, til de er møre.

6. **Korianderyoghurt:** Skyll og grovhakk korianderen, og ha den over i en skål sammen med yoghurten og ønsket mengde av chiliflakene. Rør sammen og smak til med salt og pepper.