



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Seifilet i rød currysaus med ris, grønnkål og peanøtter

Ris

135 g basmatiris

Seifilet i rød currysaus

1 stk rødløk

2 stk gulrøtter

300 g seifilet

50 g grønnkål

½–1 pakke rød currypaste

1 pakke kokoskrem

1 dl vann ^B

Servering

1 bunt koriander

1 pakke peanøtter

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

^B Basisvare

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

2. **Seifilet i rød currysaus:** Skrell løken og gulrøttene. Kutt løken i tynne båter, og gulrøttene i skiver. Skyll og kutt fisken i store terninger. Skyll grønnkålen.

3. **Seifilet i rød currysaus, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele eller høy stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i omtrent 2 minutter, til den blir blank. Tilsett gulrøttene og ønsket mengde av currypasten, og stek videre i 2 minutter. Ha i kokoskremen og 1 dl vann, og kok opp. Vend grønnkålen inn i sausen, og legg fiskebitene på toppen. Trykk fisken litt ned i sausen, og la retten småkoke under lokk i omtrent 4 minutter. Smak til med litt salt og pepper.

4. **Servering:** Skyll og grovhakk korianderen. Topp retten med koriander og peanøttene ved servering.



TIPS!

Start med litt av currypasten, og smak deg frem. Hvis sausen skulle bli for tykk, kan du tilsette en skvett vann for å justere konsistensen.