



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Dahl med stegt fisk og gulerødder

Det skal du bruge

1 stk løg
½ pose ingefær/hvidløg/chili i olie
½ pose tomatpuré
½ pose grøntsagsbouillon
½ pose karry
½-1 tsk garam masala
¼-½ tsk spidskommen
1 pose røde linser
2 stk hvid fisk (har været frosset)
2 stk gulerødder
1 dl yoghurt naturel
½ pk koriander, frisk

Det skal du have

salt ^b
peber ^b
olie ^b
mel* ^b
smør ^b

^b basisvare

- 1. Dahl:** Pil løg og hak fint. Varm olien med ingefær/hvidløg/chili op i en gryde og steg løg et par min. uden det tager farve. Tilsæt tomatpuré, bouillon, karry, garam marsala, spidskommen (dosér krydderierne efter smag, så du ikke får det for stærkt) og 4½ dl vand. Tilføj linser og bring i kog. Kog i ca. 20 min. til de er møre og konsistensen tykner. Rør i dem undervejs. Smag til med salt og peber.
- 2. Stegt fisk:** Varm en stegepande op med lidt olie. Krydr fisken med salt og peber og vend den i mel. Steg den ca. 2-3 min. på hver side. Kom lidt smør på panden til sidst.
- 3. Gulerødder:** Skræl gulerødderne og skær dem i stave.
- 4. Anret:** Pluk koriander. Fordel den varme dahl på tallerknerne og læg fisken ovenpå. Kom en klat yoghurt på og top med koriander. Servér med gnav-gulerødder til.



TIPS!

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

* Du kan udskifte inarediensen med et alleraivenligt alternativ