



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelaget karrikrydret fiskegryte med seifilet, purre og flatbrød

Fiskegrytebase

1 pakke karri
1 pakke fiskebuljong
1 pakke grønnsaksbuljong
5 dl helmelk
2 ss margarin ^B
3 ss hvetemel* ^B
4-5 dl vann ^B

Fiskegryte

1 stk purre
350 g poteter
2 stk gulrøtter
300 g seifilet
½ stk sitron

Flatbrød

2 pakker flatbrød

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Gryte med fisk og grønnsaker: 500 g
Energiinnhold: ca. 440 kcal.
Gryte med fisk og grønnsaker: 500 g inkludert 20 g flatbrød Energiinnhold: ca. 480 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Fiskegrytebase:** Smelt 2 ss margarin i en stor og vid kjele, og ha i 3 ss hvetemel og karrien (se tips). Spe på med omtrent 4 dl vann mens du visper, og ha i fiskebuljongen og grønnsaksbuljongen. Kok opp, og la det hele småkoke i 5 minutter. Visp inn omtrent 5 dl melk. Kok opp under omrøring.
- 2. Fiskegryte:** Del purren i to på langs. Skyll den fri for jord, og kutt den i strimler. Skyll og kutt potetene i små terninger. Skrell og kutt gulrøttene i små terninger. Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Skjær fisken i omtrent 2x2 cm store terninger.
- 3. Fiskegryte, fortsettelse:** Ha potetene og gulrøttene i gryten. Kok videre i 10-12 minutter, eller til de er møre. Rør om underveis, slik at fiskegryten ikke svir seg. Smak til med saft fra sitronen, salt og pepper. Spe gjerne ut gryten med mer vann eller melk hvis den blir for tykk. Tilsett purren og fisken, og la det hele trekke i gryten på lav varme i 4-5 minutter.
- 4. Flatbrød:** Server flatbrødene til retten.



TIPS!

Hvetemelet kan erstattes med maisstivelse, som er naturlig glutenfritt.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernærliggende alternativ