



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Garam masaladret lyr med pannesteekte grønnsaker, svart ris og korianderyoghurt

Svart ris

1 pakke svart ris

Pannesteekte grønnsaker

1 stk fennikel
1 stk rød paprika
1 stk gulrot

Garam masaladret 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
½ 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. **Pannesteekte 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 masaladret lyr:** Skrell og finhakk hvitløken. Ha den i en bolle sammen med 1 ss olje, garam masaladret, 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. **Pannesteekte 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.