



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ørret i mild mangosaus med ris og gulrot- og yoghurtsalat

Ris

135 g basmatiris

Gulrot- og yoghurtsalat

1 stk hvitløksfedd

150 g yoghurt naturell

1 stk gulrot

½ stk rødt eple

½ stk agurk

Ørret i mild mangosaus

280 g ørretfilet

1 pakke kokestabil matfløte

1 pakke spisskummen

1 glass mangochutney

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

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

2. **Gulrot- og yoghurtsalat:** Skrell og finhakk hvitløken, og rør den sammen med yoghurten i en serveringsskål. Skrell og grovriv gulroten på den grove siden av et rivjern. Skyll og kutt agurken og eplet i tynne skiver. Vend det hele sammen med hvitløksyoghurten, og smak til med salt og pepper.

3. **Ørret i mild mangosaus:** Skjær vekk skinnet fra fisken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 1-2 minutter på hver side, til den er såvidt gjennomstekt. Krydre med salt og pepper, og legg fisken over på en tallerken. Ha matfløten og mangochutneyen i stekepannen, og kok opp under omrøring. Smak til med salt, pepper og spisskummen-krydderet. Legg fisken tilbake i sausen før servering.

TIPS!

For å gjøre retten mer barnevennlig kan du kutte eplet, gulrøttene og agurken i staver, og servere hvitløksyoghurten som dipp ved siden av.