



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyrfilet med ris, reddiker og nektarin, servert med hjemmelaget garam-masala saus

Ris

135 g jasminris

Garam-masala saus

½ stk gul løk
1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
½–1 pakke garam masala
1 pakke kokoskrem
1 dl vann ^B

Grønnsaker

½ bunt reddiker
1 stk nektarin
150 g grønne bønner

Pannestekt lyr

300 g lyrfilet
½ pose glutenfri soyasaus
1 ss smør* ^B

Servering

1 stk rød chili

salt ^B

olje ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Garam-masala saus:** Skrell og grovhakk løken. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i halve pakken med ingefærblandingen. Stek løken og garam masalaen i omtrent 2 minutter. Tilsett kokoskremen og 1 dl vann. Gi det hele et oppkok, skru ned varmen til middels varme, og la det småkoke i omtrent 4 minutter.
- 3. Grønnsaker:** Skyll bønnene, reddikene og nektarinen. Kutt vekk endene på bønnene, og del reddikene og nektarinen i båter.
- 4. Garam-masala saus, fortsettelse:** Kjør sausen jevn med en stavmikser, og smak til med salt og pepper. Ringle resten av ingefærblandingen i sausen rett før servering.
- 5. Pannestekt lyr:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Tilsett 1 ss smør og soyasausen mot slutten av steketiden, og øs soyasmøret over fisken. Legg fisken over på en tallerken og la den hvile frem til servering.
- 6. Grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp stekepannen med soyasmør fra forrige punkt til middels høy varme, og stek bønnene og reddikene i omtrent 2 minutter. Ta stekepannen vekk fra varmen, og vend inn nektarinbåtene.
- 7. Servering:** Skyll og kutt chilien i tynne ringer (se tips), og topp retten med ringene.

TIPS!

Hvis du kutter chilien i tynne ringer og legger den i iskaldt vann blir den mindre sterk.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ