



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 <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>  
olie <sup>b</sup>  
mel\* <sup>b</sup>  
smør <sup>b</sup>

<sup>b</sup> 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