

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

4 port

Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

CURRYTORSK MED SPENATRIS

Ingredienser

520 g torskfile *(el hoki el lax)*
3 dl ris, basmati
1 tärning buljong, höns
1/2 msk curry
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar
1 msk matolja
1,5 dl grädde, matlagning
1 st citron
2 st morötter
65 g babyspenat *(färsk)*

Gör så här

Tina fisken.

Koka riset i buljongen enligt anvisningen på förpackningen.

Dela fisken i ungefär 5 cm stora bitar och krydda med curry, salt och peppar.

Stek fisken ca 3 minuter på varje sida i oljan i en stekpanna, slå på grädden mot slutet.

Skär citronen i klyftor. Skala och skär morötterna i stavar.

Vänd ner spenaten i riset när det är klart.

Servera currytorsken med ris, morötter och citronklyftor.