

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

1 port

Fisk, Huvudrätt, Pasta

FISK I KOKOSMJÖLK V.V. 6P

Ingredienser

150 g torsk *(2p)*
1/2 st chili, röd *(0p)*
1 bit purjolök *(0p)*
1 st morötter *(0p)*
1/2 st paprika *(0p)*
1 tsk margarin, flytande *(0,5p)*
1 dl buljong, fisk *(0p)*
1/2 dl kokosmjölk *(max 6% 1p)*
1 tsk currypasta *(grön 0p)*
salt
svartpeppar
koriander
1,5 dl ris *(2,5p)*
2 dl gröna bönor *(0p)*

Gör så här

Kärna ur och strimla chilifrukten, purjolöken, moroten och paprikan. Fräs mjukt i margarin. Rör ner buljong, kokosmjölk och currypasta, låt koka upp och lägg ner fisken i bitar. Sjud i ca 5 min tills fisken är klar. Krydda med salt, peppar och korriander. Servera med ris och gröna bönor.