

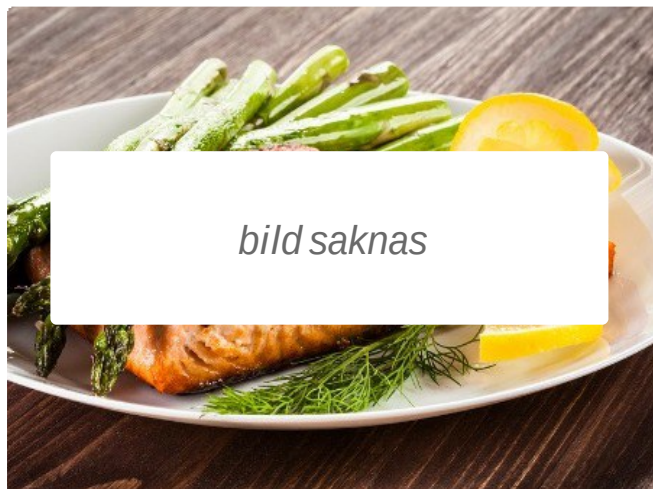


bild saknas

- 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 koriander. Servera med ris och gröna bönor.