

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

1 port

Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

FISKGRYTA MED CURRY V.V. 6P

Ingredienser

150 g hokifile *(2p)*
1/2 st äpple *(0p)*
1 bit purjolök *(0p)*
1 tsk margarin, flytande *(1p)*
1/2 tsk curry *(0p)*
2 tsk vetemjöl *(0,5p)*
1 dl buljong, fisk *(0p)*
1,5 dl ris *(kokt 2,5p)*
1,5 dl ärter *(0p)*

Gör så här

Skär den halvtinade fisken i kuber. Skala äpplet, hacka det och purjolöken. Lägg magarin, curry, äpple och purjolök i en form. Tillaga i micron under lock på full effekt i 2-3 min. Strö över mjöl och tillsätt fiskbuljongen och fisken. Rör om försiktigt, fortsätt tillagningen på full effekt ytterligare 5-6 min.
Servera med ris och gröna ärter.