

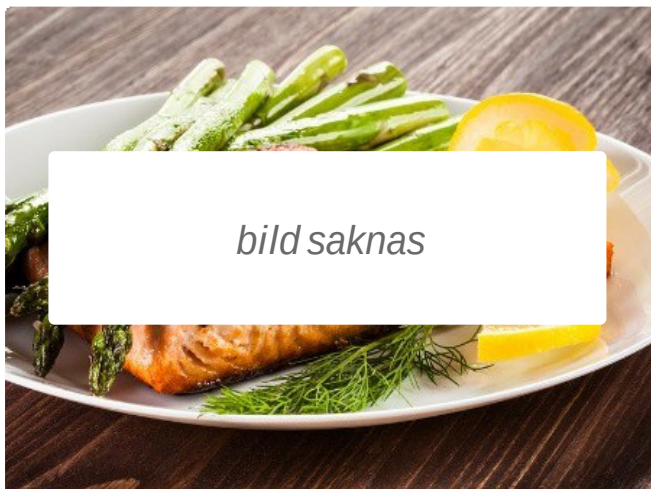


bild saknas

- 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 margarin, 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.