

inköpslistan.se

Av: Anneli Marceteau

4 port

Fisk, Huvudrätt, Pasta, Fest

LIME- OCH INGEFÄRSBAKAD TORSK MED GRÖNSAKER

Ingredienser

600 g torsk
2 msk ingefära, färsk *(riven)*
1 st lime
1 klyfta vitlök
1 msk rapsolja
1 msk currypasta *(röd)*
500 g wokgrönsaker
1 burk kokosmjölk *(ev. lätt)*
1 tärning buljong, grönsak
salt
svartpeppar

Gör så här

1. Ugn 150 grader.

2. Blanda ingefära och saft från en halv lime.

3. Skär torsken i 4 delar. Lägg dem i en ugnssäker form, krydda m salt o peppar. Pensla ingefärsblandningen på fisken och sätt in mitt i ugnen i ca 15 min. eller tills fiskens innertemp. är 56 grader.

4. Skala o hacka vitlöken. Fräs den i rapsoljan. Tillsätt curryn, grönsakerna, kokosmjölken och buljongtärningen. Koka upp och smaksätt m salt, peppar och saften från en halv lime.

5. Servera torsken med grönsakscurryn och ris.