

CurryFish

Tilberedningstid: ca. 40 min. (heraf 15 min. i ovn)

Personer: 2

Du skal bruge:

1 lille finthakket løg

1 knust fed hvidløg

½ spsk. karry

1 dåse kokos mælk

½ grøn hakket chili uden frø

ca. 250 g Rødspætte (fersk eller fra frost*)

Citronsaft

* anvendes frossen variant skal denne være optøet inden tilberedning

SU tip: ønskes en billigere ret kan rødspætten erstattes med den lidt billigere fiskeart pangasius (denne findes oftest på frost). Den hakkede chili kan erstattes med alm. chilipulver.

Sådan gør du:

- Smelt ca. 1 ½ spsk. smør el. olie ved svag varme i en pande og steg løg og hvidløg indtil de er bløde og gennemsigtige.
- Tilsæt under omrøring karry og 1 spsk. mel og kog ved svag varme i 2 min. Tilsæt kokosmælk og chili og kog ved svag varme i 5-10 min. Smag til med salt og peber.
- Læg fiskefileterne i et fad og sprinkle med citronsaft. Hæld karrysauce over fisken, dæk fadet med stanniol og bag i forvarmet ovn ved 170° i ca. 15 min.

Tilbehør:

Kogte ris og mango chutney.

Tip: Andre hvide fiskearter kan ligeledes anvendes