



Curry med laks og broccoli (KnogleSund)

Ingredienser

4 pers

Fremgangsmåde

 ASC Laks Med Skind

4 stk

 Madras Karry

8 g

 Nam Pla (Fiskesauce)

50 g

 Peanutbutter

50 g

 Kokosmælk

400 ml

 Lime

1 stk

 Broccoli

1 stk

 Rød Peberfrugt

1 stk

 Koriander

1 bundt

 Basmatiris

300 g

Du skal selv have:

 Salt

15 min.

 Sukker

 Neutral Olie

Redskaber:

 Skærebræt

0 min.

Lad os starte med

Skyl grønt, frugt og krydderurter. Vask hænder og redskaber efter håndtering af fisk, kød og grøntsager. Find alle ingredienser og redskaber frem.

1 min.



Fisk

Skær skindet af laksen og kassér dette. Del fisken i mindre stykker (3-4 pr pers.), kom stykkerne i en skål, og vend dem med lidt fint salt. Lad fisken salte på køl til senere.

3 min.

Kogte ris

Skyl risene grundigt, og kom dem i en gryde med rigeligt, kogende, letsaltet vand. Kog risene i 9-12 min. (afhængig af konsistensen du ønsker på risene), og hæld al overskydende vand fra.

5 min.



Grøntsager

Skær peberfrugt i tynde strimler. Soignér broccoli, og del den i små buketter. Pluk koriander.

Curry

Kom lidt neutral olie i en tykbundet gryde, og varm op til medium varme.

Tilsæt karry (pas på den er STÆRK, så prøv dig frem, og rist igennem i et par min., uden at den brænder på).

Kom kokosmælk og peanutbutter på, og lad det simre under omrøring i 2-3 min. Kom peberfrugt og broccoli i, og kog dem med i 2-3 min. Smag til med fishsauce samt lidt sukker og limesaft.



Kniv



Skål



Gryde



Sigte

30 min.

Kom fisken i, og vend forsigtigt rundt. Lad retten komme tilbage til kogepunktet - sæt låg på gryden. SLUK og vent 1-2 min. (til fisken begynder at flage).

Hvis du fortrækker smagen af stegt fisk, kan du vende laksestykkerne i lidt mel rørt med en smule fint salt og karry, og så stege dem på en pande i neutral olie i 2 min. på hver side, til de er sprøde og gyldne og netop gennemstegt!

Anretning

Som vist på billedet med lime og koriander.