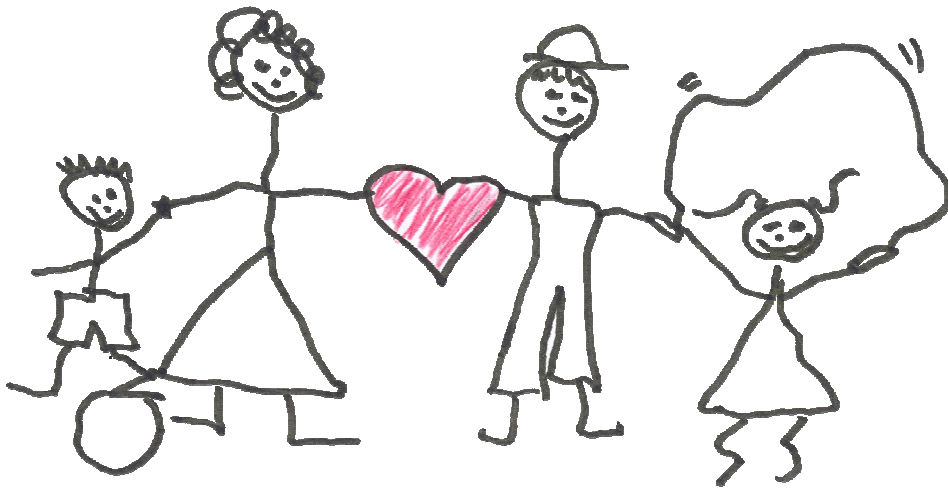


FISK

OPSKRIFTSSAMLING



Opskrifter

1. Torsk i fad med kartofler.....	4
2. Ovnbagt torskerogn med kartoffelgratin og agurkesalat.....	5
3. Fiskefilet med pommes frites og hjemmelavet remoulade	6
4. Porretærte med torsk	7
5. Lakselasagne med spinatbechamel.....	8
6. Pitabrød med sprød krydret rødspætte	9
7. Mørksejkrabinetter med persillesauce.....	10
8. Stegt rødspætte med sauce af champignon	11
9. Torsk med kartoffelgratin på grøntsagsbund	12
10. Rødspætteruller med urter.....	13
11. Laksefrikadeller med hjemmelavet remoulade	14
12. Fisk i karry.....	15
13. Lakse-satayspyd med jordnøddesauce	16
14. Pizza med ørred og bacon	17
15. Indisk curry med torsk.....	18

Teori om fisk

Fødevarestyrelsens 2. officielle kostråd hedder:

”Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen”

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser fisk 2 gange om ugen til sit hovedmåltid. Eller én gang om ugen til sit hovedmåltid og næsten hver dag som pålæg.

Det er en fordel at variere mellem de fede fisketyper som laks, makrel og sild og de magre fisketyper som torsk, tun og rødspætte. De fede fisketyper indeholder n-3 fedtsyrer (også kaldet omega-3), som er livsnødvendige for os mennesker. Da kroppen ikke selv kan danne n-3 fedtsyrer skal de være tilstede i vores kost.

Følger man anbefalingen ”Fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen”, vil man få den mængde sunde n-3 fedtsyrer, som Fødevarestyrelsen anbefaler.

I løbet af en uge skal du have 200-300 g fisk.

Frossen fisk:

Ernæringsmæssigt er frosne fisk fuldt på højde med frisk fisk. Vitaminer og mineraler forsvinder ikke, fordi fisk fryses ned.

For at bevare spisekvaliteten, skal frosne fisk og skaldyr optøs i køleskabet i en skål eller i et fad – ikke ved stuetemperatur i varmt vand.

Anvendte fisketyper:

- Torsk – mager fisk, der er særlig rig på jod og selen. Torskeleveren indeholder n-3 fedtsyrer og er rig på jod, selen, A-, D-, E-, og B12-vitamin
- Laks – fed fisk, der indeholder n-3 fedtsyrer og er særlig rig på jod og selen samt D- og B12-vitamin
- Rødspætte – mager fisk, der er særlig rig på jod og selen
- Mørksej – mager fisk, der er særlig rig på jod, selen og kalium

1. Torsk i fad med kartofler

Ingredienser: (4 personer)

500 g torskefilet eller anden fast hvid fisk
1 tsk. salt
2 – 3 fed hvidløg
2 løg
2 røde peberfrugter
1 spsk. raps- eller olivenolie
1 kg kartofler
½ kg tomater
peber
2½ dl madlavningsfløde, 18%

Fremgangsmåde:

Kog kartoflerne. Drys fisken med salt, og lad den trække med saltet, mens du gør de øvrige ingredienser klar. Hak hvidløgsfed og skær løg og peberfrugter i strimler. Svits grønsagerne i olie på en pande, til de er møre, uden at de tager farve. Skær kartofler og tomater i skiver. Saml retten i et ovnfast fad

eller fire ovnfaste portionsfade. Begynd med kartofler, dernæst tomater og fisk og afslut med løg-peberfrugtblandingen. Krydr med peber mellem lagene. Hæld fløde over, dæk fadet med folie, og bag det i ovnen ved 200 grader i ca. 30 minutter. Fjern folien de sidste 10 minutter. Drys retten med klippet purløg inden servering.

Energi pr. person:

2300 kJ (560 kcal) fordelt på:
protein 24%
kulhydrat 49% (67 g)
fedt 27% (17 g)

Frugt og grønt pr. person: ca. 225 g

Tilberedningstid: ca. 45 minutter

Reel arbejdstid: ca. 15 minutter

Fryseegnet: nej

Kilde:

<http://www.hjerteforeningen.dk/index.php?pageid=27&rid=97>

2. Ovnbagt torskerogn med kartoffelgratin og agurkesalat

Ingredienser: (4 personer)

1 kg bagekartofler
salt og peber
1 spsk. raps- eller olivenolie
500 g torskerogn
salt og peber
1 stor agurk
1 bundt forårsløg
1½ dl græsk yoghurt, 10 %

Tilberedning:

Skræl kartoflerne og skær dem ud i så tynde skiver som muligt, eventuelt på en pålægsmaskine. Beklæd et ildfast fad med bagepapir og læg kartoflerne i lag. Krydr med lidt salt og peber mellem lagene. Pensl det øverste lag kartofler med olie og bag kartoffelgratinen i ca. 45 min. ved ca. 200 grader. Skru op for varmen på ovnen i de sidste 10 minutter, så gratinen bliver gylden og sprød.

Krydr torskerognen og pak den tæt ind i bagepapir eller folie. Læg torskerognen i et ovnfast fad og bag den i 30 – 45 minutter i ovnen sammen med kartoffelgratinen.

Bagetiden afhænger af ”buksernes” størrelse, men rognen skal føles fast, når den er færdig. Lad rognen køle lidt af under let pres mellem fx 2 tallerkener.

Skær agurk i tern, snit forårsløg fint og bland grønsager med yoghurt. Smag salaten til med salt og peber. Pil hinderne af torskerognen og skær den i skiver. Servér torskerogn med kartoffelgratin og agurkesalat.

Tip: Kartofflerne skal ikke skylles, for det er stivelsen i kartoflerne, der binder gratinen sammen.

Energi pr. person:

2000 kJ (460 kcal) fordelt på:
protein 32 %
kulhydrat 45 %
fedt 23 % (12 g)

Frugt og grønt pr. person: ca. 125 g

Tilberedningstid: ca. 1 time

Reel arbejdstid: ca. 30 min.

Fryseegnet: ja

Kilde:

<http://www.hjerteforeningen.dk/index.php?pageid=27&rid=83>

3. Fiskefilet med pommes frites og hjemmelavet remoulade

Ingredienser: (4 personer)

12 fiskefileter
2 dl rasp eller rugmel
2 spsk. raps- eller olivenolie til stegning
750 g pommes frites (fedtindhold 4% - fx pommes gigant)
groft salt.

Remoulade:

2 stængler bladselleri i skiver
4 gulerødder i små tern
4 drueagurker i små tern
1 dl fromage frais
2 spsk. mager mayonnaise
1 tsk. karry
1 bundt purløg
salt og peber

Tilbehør: Salat.

Tilberedning:

Vend fiskefileterne i rugmel. Varm halvdelen af olien på en pande og steg fileterne i ca. 5 min. på den ene side. Tilsæt derefter resten af olien og steg fiskene i yderligere ca. 5 min. på den anden side.

Fordel pommes frites i et jævnt lag i et ovnfast fad og steg kartoflerne i ovnen ved 225 grader i ca. 20 min., til de er gyldne. Drys med groft salt.

Remoulade: Rør fromage frais sammen med mayonnaise, tilsæt karry, grønsager og klippet purløg og smag til med salt og peber.

Servér fiskefileterne med remoulade, pommes frites og salat.

Energi pr. person: 2600 kJ (620 kcal).

Fordelt på:

Protein 19 %

Kulhydrat 52 %

Fedt 29 % (21 g)

Kilde:

<http://www.hjerteforeningen.dk/index.php?pageid=27&rid=77622&persons=12>

4. Porretærte med torsk

Porretærte er lækker grøn mad til fx en buffet eller som forret serveret med en god salat og lidt brød. I denne porretærte er en del af smørret i dejen skiftet ud med kvark, og der er ikke brugt fløde eller ost i fyldet. Tærten er ikke bare velsmagende, men også tilnærmelsesvis ernæringsrigtig.

Ingredienser: (6 personer)

Tærtebund:

125 g hvedemel
40 g smør
1 dl kvark 5+

Fyld:

20 g soltørrede tomater i strimler
4-5 porrer i skiver
3 spsk. hakket persille, gerne bredbladet
200 g torskefilet i tern
1 tsk. karry
2 æg
1 dl letmælk
½ dl kvark 1+

Tilbehør: Grøn salat og brød

Fremgangsmåde:

Tærtebund:

Kør mel og smør til en grynet masse i en foodprocessor. Tilsæt kvark og kør 1 min. Rul dejen ud og beklæd en tærteform (24 cm). Sæt formen på køl ½ time. Forbag tærtebunden ved 175° i 20 min.

Fyld:

Skyl evt. de soltørrede tomater for salt og kom dem i en sauterpande med porrer, persille og ½ dl vand. Kog vandet væk under låg og lad det køle lidt af.

Vend torskestykkerne i lidt salt og karry.

Pisk æg, mælk og kvark med lidt salt og peber og vend torskestykker og porrefyld i. Fordel fyldet i tærten og bag den ved 175° i 35 min., eller til æggemassen er stivnet, og tærten har taget lidt farve. Server med grøn salat og brød.

Grønsager pr. person: 100 g

Energi pr. person inkl. 100 g grovbrød og 200 g blandet salat

2320 kJ (565 kcal) fordelt på:
protein 20%
kulhydrat 60%
fedt 20% (9 g)

Kilde:

<http://www.cancer.dk/Opskrifter/Retter+med+fisk/Porretærte+med+torsk.htm>

5. Lakselasagne med spinatbechamel

Ingredienser: (4 personer)

450 g frossen helbladet spinat
5 dl letmælk
2 spsk. majsstivelse
100 g reven mozzarella
½ tsk. stødt muskatnød
450 g laksefilet
4 tomater
12 lasagneplader

Tilbehør: Groft brød

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200 grader.
Tø spinaten op i en gryde.
Tilsæt 4 dl mælk, og kog op.
Rør resten af mælken med majsstivelse til en jævning, og kom jævningen i saucen under omrøring.

Kog saucen i 2 min

Tilsæt halvdelen af osten, og smag til med salt og peber og muskatnød.

Skær laksen i store tern.

Skær tomater i skiver.

Fordel lagvis i et ovnfast fad lasagne, spinatbechamel, tomat og laks. Gentag og slut med et lag spinatbechamel.

Drys resten af osten over.

Krydr med salt og peber, og bag lasagnen i ca. 30 min.

Servér lasagnen med brød.

Tip: I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

3000 kJ (710 kcal)

Protein: 24%

Kulhydrat: 48%

Fedt: 28% (22 g)

Kilde:

www.2gangeomugen.dk

6. Pitabrød med sprød krydret rødspætte

(kan også bruges til frokost)

Ingredienser: (4 personer)

Opskriften er til 6 stk. pitabrød

2 dl fromage frais el. letmælksyoghurt
500 g rødspættefilet
½ tsk. paprika
½ tsk. karry
2 spsk. rasp
2 spsk. rapsolie
6 grove pitabrød

Blandet salat: Strimlet icebergsalat og små tern af agurk, tomat og løg

Fremgangsmåde:

Rør fromage frais/yoghurt med ½ tsk. salt og lidt peber.

Skær rødspættefileterne i strimler.

Bland paprika, karry, rasp og ½ tsk. salt sammen på en tallerken.

Vend rødspætestrimlerne i

krydderiblandingen.

Varm olien op på en pande, og steg fisken i olien i 1-2 min. Ryst af og til panden, så fisken bliver stegt på alle sider.

Varm pitabrødene som angivet på emballagen.

Fyld pitabrødene med blandet salat, fisk og fromage frais/yoghurt, og servér med det samme.

Servér evt. pitabrød, salat, fromage frais/yoghurt og fisk i skåle på bordet, så man selv kan fylde sit pitabrød.

Tip: I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Smag evt. Fromage frais/yoghurten til med lidt knust hvidløg.

Energi per stk.:

1500 kJ (360 kcal)

Protein: 28%

Kulhydrat: 51%

Fedt: 21% (12 g)

Kilde:

www.2gangeomugen.dk

7. Mørksejkrabinetter med persillesauce

Ingredienser: (4 personer)

500 g mørksejfileter uden skind og ben
1 dl rasp
1-2 spsk. rapsolie
5 dl letmælk
2 spsk. majsstivelse
1 bundt persille

Tilbehør:

Kogte kartofler
1 spidskål
2 bundter forårsløg

Fremgangsmåde:

Hak mørksejfileten med en skarp kniv på et skærebræt til kødet er finthakket, uden at være most.
Ælt fiskekødet med ½ tsk. salt og lidt peber.
Form 4 krabinetter af fiskekødet.
Kom raspen på en tallerken, og vend krabinetterne i den.
Steg krabinetterne i olien på en slip let-pande ca. 4 min på hver side ved middelhøj varme.
Skyl persillen grundigt, og hak den.

Pisk mælk og majsstivelse sammen i en gryde, og kog mælken op under omrøring.
Kom persillen i saucen, og kog endnu 2-3 min. Smag til med salt og peber.
Skær spidskålen i brede strimler, og fjern det yderste blad på forårsløgene.
Kog spidskål og forårsløg i en gryde med letsaltet vand i 3 min.

Servér fiskekrabinetterne med kogte kartofler, persillesauce og kogte grøntsager.

Tip: I stedet for mørksej kan du anvende torsk. Bland evt. 3 spsk. hakkede krydderurter i det hakkede fiskekød, fx dild, purløg, persille, kørvel eller basilikum.

Energi pr. person:

2100 kJ (500 kcal)
Protein: 29%
Kulhydrat: 52%
Fedt: 19% (11 g)

Kilde:

http://www.2gangeomugen.dk/index.php?id=3&user_2gangeomugen_pi2%5BshowUid%5D=49

8. Stegt rødspætte med sauce af champignon

Ingredienser: (4 personer)

500 g champignon
2-3 spsk. rapsolie
2½ spsk. majs-stivelse
5 dl letmælk
1 bouillonterning
1 dl rugmel
500 g rødspættefileter
Tilbehør:
Kogte kartofler
Dampede grøntsager eller en skål salat

Fremgangsmåde:

Rens champignonerne, og skær dem i skiver.
Varm 1 spsk. olie op i en gryde, og brun champignonerne i olien.
Opløs majsstivelsen i mælken, og hæld blandingen sammen med champignonerne.
Tilsæt bouillonterningen, og kog op under omrøring. Lad saucen småkoge i 5 min.
Smag saucen til med salt og peber.
Kom rugmelet på en tallerken.

Varm 1 spsk. olie op på en stor pande.
Fold rødspættefileterne sammen på midten, vend dem i rugmel, og steg dem med det samme på panden.
Steg fileterne 2-3 min. på hver side, og dryp evt. med ekstra olie, når du vender dem.
Krydr fiskene med salt og peber.
Servér rødspætte med champignonsauce, kogte kartofler og dampede grøntsager eller salat.
Tip: I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)
Protein: 27%
Kulhydrat: 48%
Fedt: 25% (16 g)

Kilde:

www.2gangeomugen.dk

9. Torsk med kartoffelgratin på grøntsagsbund

Det bedste stykke af torskefileten sidder nærmest hoved. Her er fileten flot og tyk. Det er et godt stykke til retter som denne, hvor fisken bliver bagt under et låg af kartoffelmos. Mosen bliver pænt gylden mens fisken kun lige akkurat skiller i store flotte flager. Grønsagerne under fisken kan varieres efter udbud men den grønne, orange og gule farve fra hhv. porrer, gulerod og kålrabi klæder den hvide torsk smukt.

Ingredienser: (4 personer)

800 g tyk torskefilet (ikke halestykke!)
600 g grønsager i julienne f.eks. porrer, gulerod og kålrabi
1 dl tør hvidvin eller Nolly Prat
1 kg kartofler i grove stykker
1 dl creme fraiche 38%
1 bundt hakket persille og lidt bladselleritop
2 spsk. fintrevet peberrod
2 æggeblommer

Fremgangsmåde:

Kom grønsager, vin, lidt vand og salt i en gryde og kog væden væk for kraftig varme. Smag til med salt og peber. Fordel grønsagerne i et ildfast fad. Kog kartoflerne møre i vand uden salt. Hæld vandet fra og damp dem tørre. Pisk dem med lidt kogevand og creme fraiche. Rør krydderurter i og smag til med salt og peber.

Rør æggeblommerne i.

Drys torskene med salt og peber og læg den på grønsagerne. Fordel kartoffelmosen over torskene i et tykt lag. Bliver der mos til overs kan det bages i små smurte portionsforme. Sæt fadet i ovnen i ca. 20 min. ved 220° til mosen er pænt gylden og torskene virker varme, når man stikker en kødnål i den. Server evt. groft brød til.

Energi pr. person uden brød

2402 kJ (585 kcal) fordelt på:
protein 33%
kulhydrat 40%
fedt 22% (12 g)

Energi pr. person inkl. 100 g grovbrød

3495 kJ (851 kcal) fordelt på:
protein 27%
kulhydrat 51%
fedt 19% (13 g)

Kilde:

<http://www.cancer.dk/Opskrifter/Retter+med+fisk/Torsk+med+kartoffelgratin+paa+groensagsbund.htm>

10. Rødspætteruller med urter

Ingredienser: (4 personer)

500 g rødspættefileter
4 gulerødder
2 pastinakker
2 porrer
1 spsk. rapsolie
3 kviste frisk timian
2 dl bouillon

Tilbehør:

Kogte aspargeskartofler
Groft brød

Fremgangsmåde:

Krydr rødspættefileterne med salt og peber, og rul dem sammen.
Skær gulerødder, pastinak og porre i strimler.

Varm olien på en slip let-pande, og steg grøntsagerne i 2 min.

Tilsæt timian og bouillon, og lad grøntsagerne simre ved svag varme i 3 min.

Læg rødspætterne på urterne, og damp under låg eller stanniol i ca. 8 min.

Servér rødspætterullerne med urter, aspargeskartofler og brød.

Tip: I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal) fordelt på:

Protein: 24%

Kulhydrat: 62%

Fedt: 14% (9 g)

Kilde:

www.2gangeomugen.dk

11. Laksefrikadeller med hjemmelavet remoulade

Ingredienser: (4 personer)

225 g laksefilet
225 g torskefilet
1 æg
2 spsk hvedemel
1 spsk rapsolie
1 dl syrnede fløde 9%
2 tsk karry
150 g pickles

Tilbehør:

Kogte kartofler
1 broccoli

Fremgangsmåde:

- Sæt kartofler over til kogning
- Skær laks og torsk i mindre stykker.
- Blend de to slags fisk med æg, mel og ½ dl vand til en grov fars.

- Varm olien på en slip let-pande.
- Form farsen til frikadeller, og steg dem sprøde på begge sider i ca. 3 min.
- Del broccolien i små buketter, og kog dem i 3 min.
- Rør syrnede fløde med karry og vend med pickles. Smag til med salt og peber.
- Servér laksefrikadellerne med remoulade, kogte kartofler og broccoli.

Tip: I stedet for laks kan du anvende ørred og sej i stedet for torsk.

Energi pr. person:

2100 kJ (490 kcal) fordelt på:

Protein: 28%

Kulhydrat: 45%

Fedt: 27% (15 g)

Kilde:

www.2gangeomugen.dk

12. Fisk i karry

Ingredienser: (4 personer)

ca. 600 g sej- eller torskefilet
1 løg (100 g) i skiver
2 gulerødder (200 g) i tynde stave på ca. 1/2 x 3 cm
2 porrer (300 g) i tynde skiver på ca. 1/2 cm.
1 spsk. olivenolie
ca. 2 tsk. karry eller 1 spsk. karrypasta
1 1/2-2 dl æblecider
1 squash (250 g) i tynde stave på ca. 1/2 x 3 cm
salt og friskkværnet peber
1 tsk. majsstivelse
1 dl fløde 13%

Fremgangsmåde:

Skyl og tør fileterne, se dem efter for ben.
Skær derefter fisken ud i 4-8 stykker.
Svits løg, gulerødder og porrer i olie og karry i en sautepande eller en stor stegepande.
Tilsæt æblecider, salt og peber og giv

grønsagerne et kort opkog i

ca. 1 min.

Rør majsstivelsen ud i fløden.

Tilsæt fløde og squash og smag til med salt og peber.

Læg fiskestykkerne over grønsagerne og kog retten ved svag varme under låg

3-5 min.

Server retten straks med løse ris eller pasta.

Energi pr. person inkl. 70 g rå ris 2284 kJ (556 kcal) fordelt på:

protein 28%

kulhydrat 56%

fedt 16% (9 g)

Energi pr. person inkl. 125 g rå pasta

3140 kJ (765 kcal) fordelt på:

protein 26%

kulhydrat 61%

fedt 13% (9 g)

Kilde: <http://www.altomkost.dk/Opskrifter/Weekendmad/Fisk/Fiskikarry.htm>

13. Lakse-satayspyd med jordnøddesauce

Ingredienser: (4 personer)

450 g laksefilet uden skind og ben
2 spsk. brun farin
1 tsk. spidskommen
1 fed knust hvidløg
1 citron
1 tsk. fiskesauce
2 løg
1 spsk. rapsolie
100 g ristede peanuts
2 cm ingefær
1 spsk. kokosmel
1 lille dåse tomatkoncentrat
1 tsk. karry
Evt. ½ chili
4 dl vand
salt

Tilbehør:

Kogte ris
Råkostsalat af hvidkål, rødkål, gulerod og rødløg

Fremgangsmåde:

Skær laksen i 1 cm tynde skiver. Træk forsigtigt laksen på små træspyd. Rul evt. den

tynde ende sammen, inden du trækker laksen på spydet.

Bland farin, hvidløg, spidskommen, fiskesauce og 1 spsk. citronsaft sammen til en marinade, og hæld over laksen. Lad laksen marinere, mens du laver jordnøddesaucen. Hak løgene, og svits dem i olie i en gryde. Tilsæt peanuts, revet ingefær, kokosmel, tomatkoncentrat, karry og evt. finthakket chili. Tilsæt vand, og lad saucen koge i 15 min.

Blend saucen til puré, hæld den tilbage i gryden og tilsæt resten af citronen. Smag til med salt.

Varm en pande op og sted laksespydene 1 min. på hver side.

Servér lakse-satayspydene med ris og råkostslat, og brug peanutsaucen til ris, fisk og som dressing på råkosten.

Energi pr. person:

3300 kJ (790 kcal)

Protein: 19%

Kulhydrat: 45%

Fedt: 36%

Kilde: www.2gangeomugen.dk

14. Pizza med ørred og bacon

Ingredienser (4 personer):

Pizzadej:

2½ dl vand
25 g gær
2 tsk salt
ca. 400 g hvedemel, gerne fuldkornsmel

Fyld:

300 g ørredfilet
150 g reven mozzarella
100 g bacon i skiver (brug evt. parmaskinke eller røget mørbrad for et sundere alternativ til bacon)
3 kogte eller rå skrællede kartofler
2 spsk pesto

Fremgangsmåde:

Kom vand i en skål, og opløs gæren heri.
Tilsæt salt, og ælt melet i væsken til dejen er glat og smidig.

Rul dejen ud til en pizza, og læg den på en bageplade med bagepapir.

Skær ørred og bacon i mindre stykker.

Skær kartofler i skiver. Anvendes rå kartofler skæres de i papirtynde skiver.

Fordel reven ost, ørred, bacon og kartofler på dejen. Krydr med salt og peber.

Tænd ovnen på 225 grader. Lad pizzaen hæve, mens ovnen bliver varm.

Bag pizzaen i 12-15 min. Dryp pesto over inden servering, og pynt eventuelt med rucola.

Tip: Halvdelen af hvedemelet kan erstattes af durummel, det gør pizzabunden mere sprød. Pizzaen kan krydres med 1 tsk oregano. I stedet for ørredfilet kan du anvende laksefilet.

Energi per person:

3000 kJ (710 kcal) fordelt på:

Protein: 22%

Kulhydrat: 49%

Fedt: 29% (23 g)

Kilde:

www.2gangeomugen.dk

15. Indisk curry med torsk

Ingredienser (4 personer):

2 løg
1 spsk rapsolie
2 cm ingefær
2 fed hvidløg
1 frisk chili
1 tsk stødt kanel
1 tsk stødt spidskommen
1/4 tsk stødt kardemomme
1/4 tsk stødt nellike
1 dåse hakkede tomater
1/2 limefrugt
1 1/2 dl græsk yoghurt
salt
500 g torskefilet
2 dl ærter
1 bundt frisk koriander

Tilbehør:

Kogte basmatiris
Mango- eller limechutney

Fremgangsmåde:

- Sæt ris over til kogning
- Hak løgene, og svits dem i olien i en bred gryde ved jævn varme, til de er klare.
- Riv ingefær og hvidløg fint, og hak chilien.

- Svits ingefær, hvidløg, chili og alle krydderierne med løgene i 1 min.
- Tilsæt tomaterne, og lad saucen simre i 10 min.
- Tilsæt limesaft og yoghurt, og smag til med salt. Lad ikke saucen koge for voldsomt, efter yoghurten er kommet i.
- Skær fisken ud i stykker på ca. 4x4 cm, læg dem ned i saucen, og ryst gryden lidt. Drys ærterne over, og lad retten simre under låg i 5 min.
- Drys med frisk koriander, og servér med kogte basmatiris og chutney.

Tip: I stedet for alle krydderierne kan du anvende 1-2 tsk færdig currypasta.

Tip: I stedet for torsk kan du anvende brosme, kuller, kulmule, rødfisk, havkat, multe, havtaske eller lange.

Energi per person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 25%

Kulhydrat: 61%

Fedt: 14% (10 g)

Kilde:

www.2gangeomugen.dk