



Kostenheten  
2009

## FISKGRYTA MED CURRY

### RECEPT FRÅN SKOLMENYN

#### 4 PORTIONER

<u>Ingredienser</u>	<u>mängd</u>
Laxfilé	120 g
Alaskafilé	120 g
Crabfish	80 g
Eller annan valfri blandning av fisksorter	
Hackad lök	1 dl
Vitlök	2 klyftor
Flytande margarin	1 tsk
Curry	1 tsk
Fiskbuljong (tärning/pasta utan smakförstärkare)	½ tärning
Vatten	2,5 dl
Krossade konserverade tomater	160 g
Crème fraiche	50 g
Dill finklippt	2 msk

#### Beskrivning

- Fräs lök, curry och pressad vitlök i margarinet
  - Häll på buljongen och de krossade tomaterna och koka upp
  - Skär fisken i mindre bitar och lägg i grytan
  - Låt sjuda försiktigt i ca 5 min till fisken känns fast
  - Rör i Crème fraiche och låt koka upp på nytt
  - Strö över dillen
- Servera med ris och en sallad till.

