

Fiskcurry från Sri Lanka

Ingredienser för 4 portioner.

600 gram benfri aborrefilé skuren i bitar.

4 portioner ris.

400 gram broccoli, kokt.

Sås:

2 gula lökar, hackade.

2 vitlöksklyftor, finhackade.

1 matsked matolja.

2-3 centimeter färsk ingefära, skalad och riven.

2 teskedar curry

1 tesked gurkmeja.

1 vitpeppar.

1 kanelstång.

1 lagerblad.

1 burk cocosmjölk (4 deciliter).

2 kryddmått salt.

1 matsked idealmjöl.

1 lime, pressad saft.

1 deciliter färsk koriander. Hackad

Gör så här.

Fräs lök och vitlök i oljan utan att den tar färg, cirka 5 minuter. Tillsätt ingefära och kryddor och låt det fräsa med ytterligare ett par minuter. Häll på cocosmjölken, salta, rör om och hetta upp. Rör ut mjölet i lite kallt vatten och häll det i såsen. Låt såsen sjuda på svag värme i cirka fyra minuter. Lägg i fisken, se till att såsen täcker och fortsätt att sjuda 4-5 minuter. Rör ner limesaften.

Servera med ris och broccoli.