

Superenkel (og selvsagt supergod) laksecurry på 1-2-3



I dag vil jeg slå et slag for følgende tre ting:

- frosne grønnsaksblandinger
- kokte poteter
- lettvinde middager

Vart du skræmt no? ☐

Men ærlig talt, er det ikke deilig å kunne helle noen ferdig oppskårne grønnsaker rett i gryta av og til? Eller at middagen kan stå på bordet på under halvtimen og fortsatt være skikkelig sunn og smakfull? Og kokte poteter? Jeg har ikke så mye å si om kokte poteter, jeg hadde bare utrolig lyst på det.

☐

Uansett. Denne fiskeretten smaker så godt! Ikke for sterk, men

både krydret og mild på samme tid. Og du kan i prinsippet ha oppi det du har eller føler for: Kylling, hvit fisk, andre grønnsaker eller kanskje nudler? Kos deg!

Dette hadde jeg oppi:

4 laksefileter i biter

1 rødløk, hakket

1 stort fedd hvitløk, hakket

0,5 pose frossen grønnsaksblanding med blomkål, gulrot og erter

1 liten boks mais

0,5 terning fiskebuljong

2,5 dl kokosmelk

4 dl vann

1 ts rød karripasta (currypaste)

2-3 ss sweet chilisaus (begynn med to, tilsett evt litt mer om den ikke er søt nok)

1 ss soyasaus

saft av 0,5 lime

kokte poteter, evt pasta, nudler eller ris, hva enn du har lyst på!

Finn frem en tykkbunnet kjele og stek løk og hvitløk på medium varme noen minutter. Tilsett 1 ts rød carrypasta og fres et lite minutt til. Hell i kokosmelk, vann, buljongterning, sweet chilisaus, soyasaus og kok opp. Smak til med lime. Hiv oppi den frosne grønnsaksblandingen og kok opp, grønnsakene er

perfekte etter ett minutt. Tilsett tilslutt laks og mais og la trekke under lokk til fisken er gjennomvarm, ca 5 minutter. Øs opp i dype tallerkener. SPIS!

