

Torsk i mangosauce

4 pers.

Det skal du bruge

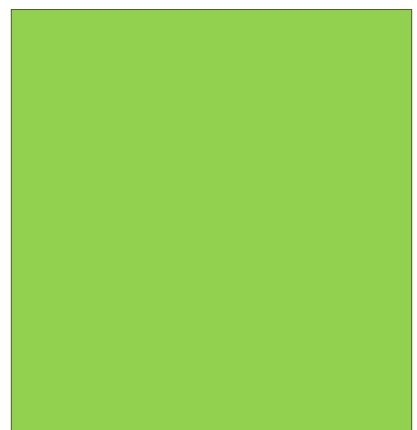
- 1 løg i små tern
- 2 rød peberfrugter i små tern
- 1 spsk. rapsolie
- 1-2 tsk. karry
- 3 dl bouillon – gerne fisk
- 600 g torskefileter
- 1½ tsk. majsstivelse
- 1 dl fløde 9%
- 1 spsk. mango chutney
- ½ tsk salt
- Peber
- 1 bdt. purløg

Tilbehør

- 2 dl grove ris
- 600 g kogte grøntsager, salat eller gulerodsstave.

Sådan gør du

1. Kog risen efter anvisningen.
2. Gør dit grønne tilbehør klar.
3. Svits løg og peberfrugterne sammen med karry.
4. Tilsæt bouillon
5. Skær fisken i portionsstykker og kog dem sammen med løg, peberfrugter og bouillon i 4 min. Tag forsigtigt fisken op.
6. Rør majsstivelse ud i fløden og hæld det i fiskebouillon under omrøring. Kog i 2 min. og smag til med mangochutney, salt og peber.
7. Klar til servering



LIVSSTILSLINJEN