

## Fisk med kokos och curry

400 g vit fiskfilé (hoki, lubb eller torsk)  
200 ml kokosmjölk (coconut cream)  
1 dl vatten  
2 tsk röd curry  
lime pepper  
½ - 1 tsk salt  
1 purjolök (kan bytas mot annan lök)  
3 palsternackor  
2 morötter

Gör så här

Skala morötter och palsternackor och skär i strimlor.

Skär purjolöken i skivor.

Tina fiskfiléerna.

Hetta upp en stekpanna med olja eller flytande margarin.

Stek fisken någon minut på varje sida och krydda med lime pepper.

Häll på kokosmjölk, vatten och blanda ut röda curryn.

Låt koka upp.

Häll först på purjolök och därefter palsternack- och morotsstrimlorna.

Se till att grönsakerna kommer ner i såsen ordentligt.

Lägg ett lock på stekpannan, sänk värmen till lite under medelvärme och låt sedan puttra under lock ca 5 minuter till palsternackorna mjuknat.

Servera med kokt ris och krydda även med lime pepper vid serveringen.

Servera med ris (gärna fullkorn) och något gott bröd.