

Ingredienser:

2 stk. store ferske fiskefileter
1 lille æg
1 dl kokosmel
salt og peber (i alt ca. 1 tsk.)
6 stk. mellemstore kartofler

Karrysauce:

1 middelstort løg
1 spsk. smør
½ spsk. karry
1 æble
1 fed finthakket hvidløg
Ca. 3 let - eller minimælk
evt. 1 stængel bladselleri

Tilberedning:

1. Skræl kartoflerne og kog dem i letsaltet vand så de serveres varme til den færdige fisk
2. Rengør og hak løget i små stykker, Æble renses, skrælles, og moses fint, evt. selleri deles i ca 2 mm tykke skiver
I en passende gryde steges løg og hvidløg i smør til de er klare, tilsæt karry og evt. bladselleri og steg et par min. under omrøring
3. Tilsæt mælk og kog i ca. 10 min. til alt er mørt. Blend det hele til en jævn tykkelse (er saucen for tyk tilsættes lidt mere let - eller minimælk Kog saucen igennem, smag til med salt og peber, og evt. lidt mere karry
4. Vend fiskefileterne i sammenpisket æg, dyp dem i kokosmel, krydret med salt og peber, steg fisken på panden i 2 spsk. varm olie, ca. 2-3 min. på hver side

Kokosfisk med karrysauce

(2 personer)



Tips:

Server fisken på et tykt lag karrysauce (hav lidt ekstra karrysauce i en skål for sig)

Erstat evt. kartoflerne med ris, kogt efter anvisningen på posen, gerne kogt i hønsebouillon