

Torsk og rejer i kokosmælk med perlespelt og råsyltede grøntsager

4 personer

Ingredienser:

Røde og gule peberfrugter

Gulerødder

Sukkerærter

Ca. 4 spsk eddike

Sødemiddel efter smag

Perlespelt

3-4 tsk rød karrypasta

2 dåser kokosmælk, evt. light

4 torskefilet

Rejer

Salt og peber

Evt. karry

Tilberedning:

Skræl gulerødderne og skær dem i både med en kartoffelskræller. Skær peberfrugterne i strimler.

Kom gulerødder, peberfrugt og sukkerærter i en skål. Kog eddike og sødemiddel sammen i en lille gryde, og hæld lagen over grøntsagerne. Kom skålen på køl indtil servering.

Kog perlespelt i vand med salt efter anvisning på pakken.

Svits karrypasta i en varm pande, og tilsæt kokosmælken. Lad det simre i 10 min.

Skær torskefileten i "mundnemme" stykker. Kom torskefileten og rejerne i kokosmælken. Lad det simre i yderligere 10 min. Smag til med salt og peber og evt. karry.

Server retten med de kogte perlespelt og råsyltede grøntsager.

TIP: Perlespelt kan erstattes med fuldkornsbulgur eller brune ris.

TIP: Torsk kan erstattes med laks eller anden fisk.

TIP: Dette er en nem ret, der hurtigt kan laves, når det skal gå lidt stærkt med at få aftensmaden på bordet. Hav altid rejer og fisk af en art i fryseren samt kokosmælk, perlespelt/fuldkornsbulgur eller andet på lager. Har du ikke karrypasta, brug da karry og chili.

Andet grønt kan serveres til eller kom grøntsager direkte i retten, fx en wokblanding fra frost.