



Nordic Halibut molee

Inspirasjon fra India

INGREDIENSER

400 g kveiteloin
½ ts sennepsfrø
½ ts gurkemeiepulver
12 stk karriblad
5 cm ingefær – hakket
3 fedd hvitløk – hakket
2 tomater i terninger
2 grønne chilier
300 ml kokosmelk
100 ml vann
Salt/pepper/sukker etter smak
2 ss olje

TILBEREDNING

Varm opp oljen i en gryte, tilsett sennepsfrø og karriblad. Tilsett deretter ingefær og hvitløk, surr til de er myke. Tilsett gurkemeiepulver og deretter kokosmelk. Legg fisken i gryten og la den småkoke til fisken er ferdigkokt. Trekk heller for lite enn for mye. Tilsett litt vann hvis sausen blir for tykk. Tilsett tomat og grønn chili til slutt. Smak til og server.



NORDIC HALIBUT

www.nordichalibut.no