

Karrytorsk på grøntsagsbund

(2 personer)

Det skal du bruge:

½ bundt forårsløg (ca. 25 g)
¼ spidskål (ca. 200 g)
1-2 gulerødder (ca. 100 g)
100 g grønne bønner, friske eller frosne
1 tsk. rød karrypasta
2 tsk. flydende fedtstof
salt, peber

2 torskeloins eller torskefileter (ca. 225 g)
1 spsk. citronsaft
1 tsk. rød karrypasta
salt, peber

3-4 stilke persille

Sådan gør du:

Snit forårsløgene i stykker på ca. ½ cm.
Snit kålen i strimler, og skær gulerødder i tynde stave eller skiver.
Svits løg og gulerødder i 2-3 min. i karrypasta og fedtstof.
Tilsæt kålen, og svits i yderligere ca. 2 min.
Krydr med salt og peber.
Læg grøntsagerne i et ovnfast fad.
Læg torsken på grøntsagerne.
Dryp citronsaften over fisken, og smør karrypasta på.
Krydr med salt og peber.
Tilbered retten ved 200° C i ca. 15 min. på næstnederste ovnrille, til fisken er mør.
Findel persillen og fordel den på retten.

Servering:

Server karrytorsken med ovnstegte kartofler og evt. fuldkornsbrød til.

Variation:

Brug mørk- eller lyssej, kuller eller anden lys fisk i stedet for torsk.
Varier grøntsagerne efter årstiden, og hvad du har. Du kan f.eks. bruge hvidkål, blomkål eller broccoli i stedet for spidskål.
Erstat persille med anden krydderurt f.eks. timian, dild, kørvel eller koriander.

Pr. person:

Energi 850 kJ/ 200 kcal
Fedt 6 g - Kulhydrat 9 g - Protein 25 g

Kulhydrat pr. 100 g 3 g

