

# Hvit fisk i karri med eple og paprika

## Ingredienser

(Til 6 personer)

Tid: ca 45 min med barn, ca 30 min voksne

500 g hvit fiskefilet (sei, lyr, torsk)  
1 fedd hvitløk  
½ rødløk  
1 rød paprika  
1 ts gurkemeie  
2 ts karri  
1 grønt eple  
1 liten boks kokosmelk (250 ml)  
1 terning grønnsaksbuljong (mos til pulver)  
2 dl vann  
Salt  
Bladpersille  
5 ss nøytral olje

Utstyr: skjærefjøl, kniv, gryte, røresleiv, teskje, spiseskje, litermål, grønnsaksskreller

## Framgangsmåte

1. Skjær fisken i stykker på ca 4x4 cm. Ha på litt salt.
2. Finhakk chili og hvitløk. Kutt paprika og rødløk i strimler.
3. Skrell eple og del i små terninger. Legg til side.
4. Ha olje i gryte og surr chili, hvitløk, paprika og rødløk i 2 minutter.
5. Tilsett karri, gurkemeie og grønnsaksbuljong og surr videre 1 minutt før du tilsetter eplet, vann og kokosmelk.
6. Kok opp og legg i fiskestykkene. Legg på lokk, skru ned varmen og la fisken trekke 10-15 min.
7. Kutt bladpersille og dryss over rett før servering.