



przepisy.pl

Aromatyczna ryba w kokosowym mleku

 30 minut  2 osoby  Średnie

Składniki:

- filety dowolnej ryby - 50 dekagramów
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr**
- łagodna pasta curry - 1 łyżka
- kminek - 0.5 łyżeczek
- pomidor - 1 sztuka
- mleko kokosowe - 250 mililitrów
- czarna gorczyca - 0.5 łyżek
- sok z połowy cytryny
- posiekana kolendra - 1 łyżka
- starty imbir - 1 łyżka
- olej sezamowy - 1 łyżka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Oplukane filety pokrój na kawałki. Skrop je sokiem z cytryny, oprószy Delikatem Knorr. Posyp imbirem i kurkumą, po czym odstaw na około 15 minut.
2. Do rozgrzanego garnka z olejem wrzuć gorczycę i kminek i smaż około 2 minuty. Po tym czasie dodaj pomidory, pastę curry i cukier.
3. Po wymieszaniu dolej mleko kokosowe. Całość gotuj około 3 minuty
4. Następnie dodaj pokrojone kawałki ryby, dolej 150 ml wody, gotuj pod przykryciem 10 minut. Gotując rybę należy ją co jakiś czas obrócić. Posyp kolendrą. Można podawać z ryżem.
5. Pomidora sparz, i obierz ze skórki. Pokrój w kostkę.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl