



 30 minut  2 osoby  Łatwe

## Składniki:

- filet z halibuta - 2 sztuki
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżeczka
- ogórek zielony - 1 sztuka
- banan - 1 sztuka
- nasiona kolendry - 1 łyżka
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżka
- świeży imbir - 2 cm kawałek - 1 sztuka
- Chili z Indii Knorr** - 1 łyżeczka
- masło orzechowe - 2 łyżki
- mleko 0,5% tłuszczu - 0.5 szklanek
- mleko kokosowe - 0.5 szklanek
- sok z cytryny - 3 łyżki
- skórka z połowy cytryny - 1 łyżeczka
- olej sezamowy - 3 łyżki

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

## Sposób przygotowania:

1. Obierz banana, przekrój w poprzek i wzdłuż na 4 części. Ogórka pokrój w kostkę, a imbir posiekaj.
2. Połącz przyprawy z chilli, dodaj przyprawę Knorr i rozdrobnij wszystko w moździerzu. Przygotowaną mieszanką posyp banana i rybę. Zostaw resztę mieszanki na później. Podsmaż kawałki banana na oleju z obu stron przez około 3 minuty. Następnie przełóż na talerz.
3. Kolejno podsmaż rybę przez około 4 minuty z każdej strony. Filety przełóż na talerz obok bananów i trzymaj w ciepłe.
4. Na patelnię dodaj masło orzechowe, a następnie powoli dodaj mleko, mleczko kokosowe oraz pozostałą mieszankę przypraw i chilli. Dobrze wymieszaj i podgotuj przez około 5 minut, by zredukować i zagęścić sos.
5. Zdejmij patelnię z ognia, wrzuć na nią ogórka i imbir, wlej olej sezamowy oraz sok i skórkę z cytryny. Całość wymieszaj i nałóż na rybę. Podawaj z ryżem jaśminowym.