TORSK I KARRI SAUS

4 KG TORSKEFILET UTEN SKINN OG BEIN

2 KILO GULROT

4 STK LØK

2 BUNTER BROKKOLI

1 KINESIK KVITLØK

2 PK FULLKORNSRIS BOIL IN BAK 1 KILO ELDORADO

6 BX KOKOSMELK

KARRI

SALT

1. KUTT FISKEN I GROVE BITER. DE MÅ IKKE VÆRE FOR SMÅ. DRYSS LITT SALT OVER FISKEN. LA DEN LIGGE I 10 MIN
2. SKRELL GULLROT OG SKJÆR DEM I JEVNEBITER, GJØR DET SAMME MED BROKKOLI. HAKK LØK OG HVITLØK FINT. SETT RISEN PÅ KOK
3. STEK GRØNNSAKENE I LITT OLJE SAMMEN MED KARRIPULVERET I EN STOR GRYTE. TILSETT KOKOSMELK OG LA DET KOKE PÅ MIDDELSVARME I 10 MIN
4. HA I FISKEN OG LA DET SMÅKOKE PÅ LAV VARME I 10 MIN TIL FISKEN ER KLAR. TRENGER DEN LENGRE KOKETID SÅ LA DEN STÅ LITT TIL. RØR MED JEVNE MELLOMROM