

Fiskespyd Madras (1 personer)

Forberedelse

Mild Curry-paste blandes med hvitløk og limesaft i en bolle. Spydene vendes i marinaden. La dette marineres på kjøøl over natten. Stekes på plate i wokolje eller i kombidamper på 160°C i 4-5 min. Kok opp madrassausen og varm opp squash i ovnen eller på grillen. Kan smaksettes med spisskummin, hakket fersk koriander og sennepsfrø. Risen kokes i kjele eller i kombidampovn etter instruks på posen, eller tilbered couscous som anvist. Server nanbrød og Mango Chutney ved siden av.



Produkter

Curry Paste Mild *(Sennep,kan inneholde spor av	0,025
Nøtter,Mandler,Peanøtter)	kg
Limejuice RealLime	0,25 l
0,080	
kg	
Olivenolje	0,02 l
Basmatiris	0,050
	kg
0,050	
kg	
0,01 l	
Grillet Squash	0,080
	kg
Hvitløk, hakket	5 g

*Allergener