

Torsk- och räkbullar med Mild Wild Green Curry



Ekologisk gourmetserie - recept av Konrad Geiger
Torsk- och räkbullar med grönsakscurry

Till 4 personer:



(Förberedelsestid: 40 min / tillagningstid: 20 min)

Bullar: 2 vitlöksklyftor, 2 gula lökar, ¼ röd paprika, 2 msk ghee, havssalt, Hot'n Spicy (Herbaria), 250 g räkor, 250 g torskfilé, 1 msk Dijonsenap, 1 msk majonnäs

Grönsakscurry: 100 g av vardera sockerärter, gröna bönor, pak choi, grön paprika, broccoli, purjolök, 1 vitlöksklyfta, 1 gul lök, 1 msk ghee, 1 msk råsocker, 1,5 msk Mild Wild Green Curry (Herbaria), 2 dl kokosmjölk, 3 msk rostade cashewnötter, havssalt

Bullar: Hacka 1 gul lök, 1 vitlöksklyfta och paprikan. Fräs allt en kort stund i 1 msk ghee. Krydda med salt och Hot'n Spicy, låt svalna i kylskåpet. Hacka räkorna grovt. Tärna torskfilén och kör den 10 sek i matberedaren. Blanda ner den kryddade gheen, räkor, senap och majonnäs. Forma små bullar. Stek dem antingen 4 min i lite ghee eller ångkoka dem 10 min.

Grönsakscurry: Ansa alla grönsaker och skär dem i ca 2 cm stora bitar. Skala och hacka vitlök och lök fint, fräs löken i 1 msk ghee och 1 msk socker. Tillsätt Mild Wild Green Curry, låt den fräsa med en kort stund och tillsätt kokosmjölken. Tillsätt grönsakerna efter 4 min, lägg på lock och låt allt sjuda 5 min till. Smaka av. Hacka cashewnötterna och strö dem över curryn.

Du hittar fler läckra recept på www.alltgott.se

Importör: munchmedia, herbaria@munchmedia.se, 070 938 55 53