

Torsk i tomat-karrysauce



En både flot og velsmagende ret der ikke tager mere end en halv time at lave – et perfekt aftensmåltid til den travle familie. Torsken klæder grøntsagerne og den lækre sauce. Retten fuldendes af quinoaens blide smag.

Det skal du bruge til 2 pers.

2 dl quinoa
400 gr filet af torsk
Olivenolie
1 løg
1 rød peberfrugt
200 gr blomkål
1 spsk. karry
1 dåse flåede tomater i små stykker
3/4 dl. vand
40 gr. frisk spinat
Salt og peber

Sådan gør du

Bland 2 dl quinoa med 4 dl vand og bring det i kog. Quinoaen koger færdig på lav varme i ca. 15 min.

Sauter hakket løg og peberfrugt skåret i tern samt små blomkålsbuketter i olivenolie i ca. 8 min. ved middel varme.

Øg varmen en smule og steg karryen med i 30 sek.

Sænk varmen igen. Hæld de små stykker flåede tomater inkl. væden samt 3/4 dl. vand ved grøntsagerne og lad sovsen småkoge i ca. 10 min. Smag til med salt og peber.

Skær torsken i 3x4 cm store stykker og kom dem i sovsen. Lad det småkoge i yderligere 4 min.

Vend forsigtigt spinaten i retten, og den er klar til servering sammen med den kogte quinoa.

Velbekomme

KIG IND!

Butikken er altid fyldt med nemme færdigretter, delikatesser, fersk fisk og nyrøget fisk fra egne ovne.

Atletikvej 19
9230 Svenstrup J
Tlf. 98 38 25 50



SCHAK NIELSEN
RØGERI & GÅRDBUTIK
www.schaknielsen.dk