



GÅRDSFISK

Fiskköttbullar i Tikka Masalasås serveras med ris och yoghurtsås med gurka

10 portioner

1,5 kg fiskköttbullar
2 gula lökar – hackade
2 st morötter – fint tärnade
2 gröna paprikor - hackade
3 vitlöksklyftor – rivna
2 msk riven ingefära
2 msk olja
1,2 kg krossade tomater
80 g Tikka Masala krydd-mix
7 dl matlagningsgrädde
salt och peppar

Yoghurtsås

1,2 l matlagningsyoghurt (eller
avrunnen vanlig naturell
”frukostyoghurt”)
1,5 gurka – riven
2 dl hackad persilja
salt
olivolja

Till servering

10 portioner basmatiris
koriander
mynta



Gör så här:

1. Fräs på grönsaker och fiskköttbullar. Tillsätt vitlök och ingefära samt Tikka Masala krydda. När allt fått färg till sätts krossade tomater och matlagningsgrädde. Koka ihop några minuter och smaka av med salt.
2. Riv gurkan och salta den ordentligt så att det släpper vätska, krama ur så mycket vätska som går. Blanda gurkan med yoghurt. Blanda ner hackad persilja och smaka av med salt. Ringla över lite olivolja.
3. Koka riset enligt instruktioner.
4. Servera allt tillsammans, toppa gärna med lite färsk mynta och koriander.

Upptäck fler goda recept på gardsfisk.se