



Meksikansk fiskegryte

MENGDE: 4 PORSJONER

TID: 30 MINUTTER

ALLERGENER: FISK, MELK, SELLERI, SOYA



Ingredienser

600 g seifilet eller torskefilet
1 rødløk
1 rød paprika
250 g squash
1 stilk stangselleri
1 chili
2 hvitløksfedd
0,5 dl olivenolje
2 ss tomatpuré
1 ts glutenfri soyasaus
1,5 ts spisskummen
1 ts røkt paprikapulver eller vanlig paprikapulver
1 ss tørket oregano
600 g hermetiske hakkede tomater
250 g edamamebønner
0,5 lime, saften
Chilipulver juster mengde etter smak
Salt og pepper

Til topping

4 ss seterrømme
100 g revet ost
Frisk koriander eller vårløk

Fremgangsmåte

1. Kutt seifilet i grytebiter. Hakk rødløk i små terninger. Kutt paprika i middels store biter. Skjær squash i små terninger. Skjær stangselleri i tynne skiver. Finhakk hvitløk og chili.
2. Varm olje i en stor gryte over middels varme. Stek rødløk og hvitløk i 2–3 minutter. Tilsett paprika, squash og stangselleri. Fres videre i 5–6 minutter til grønnsakene begynner å bli møre.
3. Rør inn tomatpuré, spisskummen, paprikapulver og oregano. Stek videre i 2 minutter.
4. Tilsett hermetiske hakkede tomater, edamamebønner, soyasaus og limesaft. Kok opp og la småkoke under lokk i ca. 10 minutter, til grønnsakene er passe møre.
5. Legg fiskebitene forsiktig i gryten. La fisken trekke (ikke koke) i 6–8 minutter til den er gjennomkokt og flaker seg lett.
6. Smak til med chilipulver, salt og pepper.
7. Server med seterrømme, revet ost og frisk koriander.

KALORIER : 486KCAL | KARBOHYDRATER : 13G | PROTEIN : 42G | FETT : 28G

Tips

For melkefri oppskrift kan du erstatte rømme og ost med avokado. Bland gjerne avokado med lime, salt og pepper, for å lage en enkel guacamole som passer til retten.