





Kokosowa ryba curry z wolnowaru

Pyszne i delikatne danie z wolnowaru

 Czas na High: 0 -

 Czas na Low: 2-3H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 5

Składniki

- 2 ząbki czosnku drobno posiekane
- 3 cm kawałek świeżego imbiru obrany i drobno posiekany
- 1 czerwone chili pozbawione pestek i drobno posiekane
- 1½ łyżeczki mielonej kurkumy
- 1 laska trawy cytrynowej rozgnieciona drewnianą łyżką w celu uwolnienia aromatu
- 400 ml mleka kokosowego
- 300 g polędwicy z dorsza bez skóry i ości pokrojonej w kostkę o boku 2 cm
- 100 g groszku
- 150 g różyczek brokuła
- Do podania świeża kolendra i czerwone chili pokrojone w plasterki
-



Wykonanie:

Umieść czosnek, imbir, czerwone chili, kurkumę, trawę cytrynową i mleko kokosowe w wolnowarze.

Dodaj kostki dorsza, groszek i brokuły.

Gotuj na LOW przez 2-3 godziny lub do momentu, aż dorsz będzie ugotowany sprawdź, czy zmienił kolor z półprzezroczystego na nieprzezroczysty.

Udekoruj posiekaną świeżą kolendrą i plasterkami czerwonego chili.