Kokosowa ryba curry z wolnowaru

Pyszne i delikatne danie z wolnowaru

Czas na High: 0 -
Ilość porcji: 3-5
Czas na Low: 2-3H
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.