





Ryba po indyjsku w sosie mango

 mysza75

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

 30 min

 3 porcje

Składniki:

filet z dorsza - 200 g

filet z łososia - 200 g

cebula - 1 szt.

czosnek - 4 ząbek

pulpa mango - 200 ml

papryka wędzona - 1 łyżeczka

przyprawa curry - 1 łyżka

imbir - 1 kawałek

papryczka chili - 1 szt.

sól, pieprz - - do smaku

olej Curry Bio Planete - 3 łyżka

szpinak baby - 100 g

mleczko kokosowe - 200 ml

limonka - 1 szt.

ryż czarny - 1/2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rybę kroję na kawałki, posypuję solą, pieprzem. Ryż gotuję według instrukcji opakowania.

KROK 2: Cebulę i czosnek drobno siekam i przesmażam na rozgrzonym oleju curry. Dodaję starty imbir, paprykę wędzoną, papryczką chili pokrojoną, przyprawę curry i przesmażam chwilę. Wlewam pulpę mango, zagotowuję, dodaję mleczko kokosowe i chwilę redukuję. Doprawiam solą, pieprzem.

KROK 3: Dodaję liście szpinaku i mieszam. Na wierzchu układam kawałki ryby i pod przykryciem duszę około pięć minut. Podaję z czarnym ryżem.