

Brasiliansk Fiskgryta

BRASILIANSK FISKGRYTA

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

35 minuter

600 g vit fiskfilé, typ kolja eller torsk

1 st gul lök

1 st röd paprika

1 st gul paprika

2 st vitlöksklyfta

1 tsk mald ingefära

2 tsk paprikapulver

2 tsk mald spiskummin

1 tsk chilipulver

390 g krossade tomater

3 dl kokosmjölk

1 tsk himalayasalt/ havssalt

2 msk nypressad lime

1,5 msk finhackad koriander

HUSGERÅD

Skalkniv

Kniv

Stekpanna

Vitlökspress

Måttsats

Citruspress

Allergiinformation: Receptet innehåller fisk.

Brasiliansk Fiskgryta

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp och Bagaren & Kocken.

Brasiliansk Fiskgryta

Brasiliansk Fiskgryta

Fisk i alla former är så gott och något man kan njuta av såväl till vardag som till fest!

Denna Brasilianska fiskgryta är fylld av spännande smaker och serveras med fördel bara med en stor och härlig sallad.

Så här gör du

- Skala och dela löken i mindre bitar
- Kärna ur paprikorna och dela även dessa i mindre bitar
- Bryn löken några minuter i en panna med högre kanter eller en gryta tills den börjar bli mjuk
- Häll i paprikan och pressa ner vitlöksklyftorna
- Tillsätt mald ingefära, paprikapulver, mald spiskummin samt chilipulver
- Rör samman och låt steka samman någon minut
- Häll över de krossade tomaterna och kokosmjölken och rör om
- Tillsätt salt och låt koka samman i 5 minuter
- Häll ner den pressade limen och den finhackade koriandern och rör om
- Dela fiskfilén i mindre och rör försiktigt ner i grytan
- Koka upp och dra sedan bort grytan från spisen och låt stå i ca 7 minuter tills fisken är klar
- Dekorera med lite färsk koriander vid servering

Nu är din Brasilianska Fiskgryta klar att avnjutas!

Här i vår stora receptbank Paleoskafferiet hittar du recept på många andra [goda fiskrätter](#). Gör ett besök och låt dig inspireras!

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
