

# Fiskgryta med blomkål och saffran

## FISKGRYTA MED BLOMKÅL OCH SAFFRAN

För 4 personer

### TILLAGNINGSTID:

45 minuter

600 g vit fiskfilé, vi använde kolja

500 g blomkål

1 st gul lök

1 st röd paprika

2 st vitlöksklyftor

0,5 g saffran

1 tsk chilipulver

1 tsk havssalt

2 krm svartpeppar, grovt mald

2,5 dl kokosmjölk

1,5 dl benbuljong\*

65 g babyspenat

50 g salladslök

1 msk pressad lime

### HUSGERÅD

Rivjärn

Kniv

Skalkniv

Stekpanna

Vitlökspress

\*Vi använde [Real broth – Savory spices](#) från Nyttoteket. Blanda 1,5 dl vatten med 1,5 – 2 msk buljongpulver.

# Fiskgryta med blomkål och saffran

Allergiinformation: Receptet innehåller fisk.

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

# Fiskgryta med blomkål och saffran

## Fiskgryta med blomkål och saffran

Visst är det ljuvligt gott med fisk! Denna Fiskgryta med blomkål och saffran är en ny favorit i vårt kök.

### Matinspiration

När man söker efter inspiration till nya recept så är det oftast smaker och idéer från olika håll som möts och bildar nya goda rätter.

I detta recept så är det minnet av en härlig fisksoppa som vi avnjöt en skön sommarkväll på Gotland för många år sedan som möter tanken på att laga en god Paella utan skaldjur som fick stråla samman och bilda nya härliga matminnen.

### Saffran i mat och bakning

Att använda saffran tillsammans med fisk är underbart gott men inte något vi ofta använt oss av själva i vår matlagning

Tidigare har vi använt saffran oftast till jul och då i olika goda bakverk eller efterrätter. Här i vår receptbank Paleoskafferiet hittar du många goda recept med saffran och vi kan tipsa om:

- [Saffranskladdkaka](#)
- [Saffranspannkaka](#)
- [Saffransrutor med kardemumma och pistagenötter](#)

Att använda saffran när vi lagar mat är något vi vill testa på mer och fisk tillsammans med den härliga smaken av saffran gifter sig fantastiskt bra.

Så håll tillgodo och låt dig inspireras av denna goda Fiskgryta!

### Så här gör du

- Mixa blomkålen med hjälp av en matberedare med knivblad eller riv den grovt på ett rivjärn
- Skala och hacka den gula löken
- Skölj, kärna ur och dela paprikan i mindre bitar
- Bryn löken tills den mjuknat, med [ghee](#), i en stekpanna (eller stekgryta) med höga kanter
- När löken mjuknat tillsätt paprikan och låt steka samman någon minut
- Pressa ner vitlöksklyftorna
- Tillsätt saffran och chilipulver
- Rör ihop
- Tillsätt den mixade blomkålen och rör ihop så det blandar sig bra
- Häll ner kokosmjölk och [benbuljong](#)
- Tillsätt salt och svartpeppar
- Rör ihop
- Låt småkoka i ca 10 minuter
- Skölj och skär salladslöken i sneda slantar – lägg lite salladslök åt sidan som du kan använda att toppa rätten med vid servering
- Tillsätt babyspenaten, den skurna salladslöken och pressad lime i grytan
- Rör om och låt det fortsätta småkoka tills babyspenaten mjuknat
- Smaka eventuellt av med lite salt och svartpeppar
- Skär fiskfilén i kuber, våra hade en storlek på ca 4×4 cm

# Fiskgryta med blomkål och saffran

- Vänd försiktigt ner fisken i grytan
- Låt småkoka ytterligare i 3-4 minuter eller tills fisken känns klar och delar sig fint. Ha lite koll för tiden kan variera beroende på hur stora dina fiskbitar är
- Strö över den salladslök som du ställt åt sidan

Servera och njut!



## Fiskgrytor

Vill du laga och låta dig förföras av ännu fler goda recept på Fiskgryta kan vi varmt rekommendera:

- [Brasilians fiskgryta](#)
- [Fiskgryta med grönsaker](#)
- [Krämig fiskgryta med bacon](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [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.