



FISK

Currydoftande laxgryta med avokadocrème

Kock: **Monika Ahlberg** Tid: **35 min** Portioner: **4**



En väldoftande fiskgryta i härliga färger.



INGREDIENSER

500 g laxfilé, skinn- och benfri
1 st morot
100 g champinjoner
1 st stor paprika, gärna röd
3 st bananschalottenlökar
0.5 st purjolök
smör till grytan
2 msk curry
1 msk torkad oregano
flingsalt och nymalen svartpeppar
1 msk vetemjöl

1 liter vatten
3 msk fiskfond eller 2 tärningar fiskbuljong
2.5 dl matlagingsgrädde
1 st broccoli (250 g)

AVOKADOCRÈME

1 st avokado
1 dl creme fraiche
1 msk färskpressad citronsaft
flingsalt och nymalen svartpeppar

TILL GARNERING

några kvistar färsk timjan

GÖR SÅ HÄR

- 1** Skala och skär moroten i stavar. Skiva champinjonerna. Kärna ur och strimla paprikan. Skala och skiva schalottenlökarna tunt. Strimla purjolöken fint.
- 2** Hetta upp smöret i en gryta eller stor kastrull. Fräs morotsstavar, champinjoner, paprika och lök. Rör om och tillsätt kryddorna.
- 3** Vispa ut mjölet i 1 dl av vattnet till en redning.
- 4** Tillsätt resten av vattnet, fond eller buljong, grädden och redningen till grytan. Koka upp och sänk värmen. Låt sjuda i ca 15 minuter.
- 5** Skär laxen i 3 x 3 cm stora bitar och dela broccolin i små buketter. Lägg lax och broccoli i grytan och låt sjuda i ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
- 6** Mosa avokadoköttet och blanda med crème fraiche. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.
- 7** Garnera grytan med timjankvistar och servera med avokadocrèmen.