**Fish Molee**

Mild fiskekarry fra Kerala med kokosmælk, grøn chili, karryblade, frisk ingefær og gurkemeje. Børnevenlig.

4 personer

Forberedelse 20 min

Tilberedning 20 min

**Ingredienser**

750 g torskefilet

2 tsk citron

1 tsk salt

2 spk olie

1 spk tørrede røde linser (kan udelades)

5-6 karryblade

4 spk fintsnittet frisk ingefær

4 friske fintsnittede grønne chili

2 store løg skåret i fine halve skiver

5 fed hvidløg finthakket

1 tsk stødt gurkemeje

1 dåse kokosmælk

2 tsk salt

9 friske coctailtomater finthakkede

**Tilberedning**

Skær torkefileterne i ca. 5 cm strimler. Put dem i en skål og bland med 2 tsk citronsaft og 1 tsk fint salt. Lad stå og trække.

Varm olien i en tykbundet pande ved medium til høj varme.

Tilsæt de røde linser og rist dem til de begynder at blive gyldne.

Tilføj knuste karryblade (knuses i hånden) og rør rundt.

Tilsæt det fintsnittede ingefær og chili, rør rundt og lad stege 1 minut.

Tilsæt løg og hvidløg og lad stege til det er let gyldent.

Tilsæt kokosmælk, gurkemeje og 2 tsk salt. Lad småkoge i 3 min.

Tilsæt halvdelen af de hakkede tomater og kog yderligere 2 min.

Tilsæt fisken, skru ned for varmen, læg låg på og lad simre i ca 3 min eller til fisken lige nøjagtigt "falder fra hinanden" når man tager fat i den. Hvis du ikke har låg skal fisken vendes efter ca 2 min. og have 2-3 min på den anden side.

Sluk under panden, pynt med de resterende hakkede tomater og server med Basmati ris til.