



2 porsjonar

½–1 lauk, finhakka
1 ms olje/flytande margarin
1 fedd kvitlauk, finhakka
1 ts karri
1 ms kveitemjøl
ca. 2 dl lett mjølk
ca. 1 dl fiskebollekraft
1 liten boks fiskebollar

Fiskebollar i karri

Server fiskebollane med kokte potetar og grønsaker.

- 1 Skol, reins og del opp grønsakene.
- 2 Varm olje/margarin i ein kjele. Set til lauk og surr til han blir mjuk og blank.
- 3 Bland inn kvitlauk, karri og kveitemjøl.
- 4 Spe med mjølk og fiskebollekraft og rør godt. La sausen koke ved svak varme i ca. 5 minutt.
- 5 Legg i fiskebollane og la dei trekkje til dei blir varme.

6 porsjonar

1–2 ms raud karripasta
(ferdigkjøpt)
1 boks (ca. 4 dl) kokosmjølk
5 dl lett mjølk
ca. 3 dl fiskebollekraft
1 raud chili, finhakka utan frø
3 gulrøter, i stavar
300 g brokkoli, i bukettar
300 g blomkål, i bukettar
1 bunt vårlauk eller 1 purre,
i bitar
1 boks fiskebollar
2 ms soyasaus
2 ms sitron-/limesaft
1 dl frisk koriander, hakka

Fiskeboller à la thai

Denne enkle og lett laga gryteretten er smakfull og billig mat til mange.
Server retten med kokt ris og ferskt brød.

- 1 Skol, reins og del opp grønsakene. Fjern frøa frå chilien før du finhakkar han.
- 2 Bland karripasta, kokosmjølk, lett mjølk og fiskebollekraft i ein kjele og kok opp. Set til grønsakene og la alt småkoke i 5–10 minutt.
- 3 Del fiskebollane i to eller fire. Ha dei i kjelen og la dei bli gjennomvarme.
- 4 Smak til med soyasaus, sitron- eller limesaft og bland inn hakka koriander.