Thailandsk laksecurry



Ingredienser

♥ 1 løk
♥ 3 fedd hvitløk
♥ 1 ss ferskrevet ingefær
♥ 3 ss olje (med nøytral smak)
♥ 1 vårløk
♥ 3 tomater
♥ 2 røde spisspaprika
♥ 1 rød chili (kan sløyfes, se tips)
♥ 100 g babyspinat
♥ 3 dl fiskekraft eller -buljong (se tips)
♥ 2 ss red curry paste (etter smak)
♥ 3 ss tomatpuré
♥ 1 ss thai soyasaus
♥ 1 ts fiskesaus (fish sauce)
♥ 1 ss brunt sukker
♥ 0,5 lime
♥ 5 dl kokosmelk
♥ 150 g sukkererter
♥ 200 g brokkolini
♥ 800 g laksefilet (uten skinn)
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ jasminris
♥ chilihonning eller chutney (se tips)

♥ frisk koriander

Fremgangsmåte

Ha finhakket løk, hvitløk og ferskpresset ingefær i en stekepanne med litt olje. Stek dette på middels varme til løken er blank og gyllen.

Tilsett kuttet vårløk, oppskjærte tomater og paprika, finhakket chili (kan sløyfes), halvparten av brokkoli (skjært i mindre biter) og spinatblader. Hell i fiskekraft eller fiskebuljong og la dette koke sammen i noen minutter.

Tilsett red curry paste (bruk ønsket mengde, se tips). Rør inn tomatpuré, soyasaus, fiskesaus, brunt sukker og presset saft av en halv lime. Hell i kokosmelk og bland godt. Ha deretter i resten av brokkolini (skjært i mindre biter) og sukkererter (delt på midten). La det hele småkoke i ca. 5 minutter. Smak til om sausen trenger kvernet salt og pepper.

Skjær laksefiletene i store terninger. Legg laksebitene i pannen og trykk dem godt ned i sausen. Legg på lokk og la laksen trekke i den varme sausen på middels varme i ca. 8–10 minutter.

Server laksecurryen med jasminris. Du kan lage en dekorativ kule ris på tallerkenen ved å presse risen sammen i en liten bolle som du hvelver over på tallerkenen. Jeg liker veldig godt å ha litt **Chilihonning (Hot Honey)** på risen eller en god **Mangochutney** . Og så er jeg veldig glad i frisk koriander, men det bruker du selvsagt bare hvis du også liker koriander. □□

Tips

♥ Jeg brukte her 1 terning fiskebuljong løst opp i 3 dl kokende vann. Du kan alternativt bruke ferdigkjøpt fiskekraft.

♥ Hvis du ikke ønsker curryen så sterk, går det fint å sløyfe eller redusere mengden chili. Husk dessuten at chilien blir mye mildere dersom du dropper å ta med frøene på innsiden av chilien.

♥ Thailandsk red curry paste er en essensiell ingrediens i denne laksecurryen. Fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Mengden får du tilpasse etter smak og hvor sterk du liker at curryen skal være.

♥ Thai soyasaus er litt lysere og har en noe mildere smak enn vanlig soyasaus, men det går fint å bruke vanlig soyasaus også.

♥ Fiskesaus (fish sauce) lukter ikke noe særlig, men er vanlig å bruke i thailandsk mat og en liten skje i gryten gir en spennende umami-smak.

♥ Bruk helfet kokosmelk til denne suppen for best smak og konsistens.

♥ Hjemmelaget **Chilihonning (Hot Honey)** er noe jeg anbefaler deg å ha i skapet. Lang holdbarhet og smaker herlig til mange slags retter. Denne oppskriften på **Mangochutney** kan også anbefales. Men curryen er selvsagt også god uten.

♥ Se også oppskrift på **Thailandsk kyllingsuppe med nudler og revet kylling** og **Spicy søtpotetsuppe med kokosmelk**, som begge også inneholder thailandsk red curry paste.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/thailandsk-laksecurry