

Fiskfilé med exotiska frukter och Currysås

Ingredienser

(4 personer)

600 g fiskfile, spätta, slätvar, torsk eller vad som är färskt för dagen.

8 potatisar.

2 gula lökar.

4 ananasringar.

2 syrliga äpplen.

2 bananer.

2 röda paprikor.

1 dl spad från ananasen.

2 dl standard mjölk.

2 dl vispgrädde.

Vid behov tillsätt maizenamjöl.

1 msk curry.

1 knippe dill.

Mjöl till panering.

Salt och peppar samt citronpeppar.

Smör till stekning.



Gör så här:

1. Salta och peppra fisken och vänd den i mjöl.

2. Skala och skär äpple, (spara lite av det hackade äpplet till såsen) ananas, banan och paprika i max 0,5 cm kuber och fräs i smör. Börja med att fräsa paprikan eftersom den är hårdast.

Låt allt mjukna till samma texture. Håll ljummet/varmt.

SÅS

3. Fräs löken i smör, strö på curry och späd med grädde och mjölk. Tillsätt ananasspad och lite av det hackade äpplet. Håll varmt.

4. Red **ev.** av med maizena. Tillsätt dillen.

5. Skala och koka potatisen. Glöm ej salt i potatisvattnet.

6. Stek fisken. Servera fisken med såsen och den **snyggt** skalade potatisen. Garnera vackert med frukt/grönsaks-kompotten ovanpå fisken.