

Fiskgryta – ca. 20min

Lägg fram fisken i kylen när du går till jobbet. En bit för varje person som ska äta.

-Hacka upp en halv gul lök och 2cm fänkål, samt riv vitkål och zucchini i stora bitar som du steker med smör i en större katsrull.

-Ångkoka ätbara bitar av butternuttpumpa och sötpotatis.

-Häll i ca. 1 dl krossade tomater, 2tsk Tamari och 1,5dl kokosgrädd.

-Krydda med gurkmeja, Garam Masala, gul curry, vitpeppar, spiskummin, en färsk vitlök och Herbamaresalt. Rör runt. Häll i mer om du vill ha mer sås.

-Låt allt puttra på svag värme några minuter tillsammans med de ångkokta grönsakerna.

-När grönsakerna börjar få en bra konsistens lägger du ner fisken och mosar den i småbitar under tiden den blir varm. Rör ihop allt till en gryta.

-Ta bort grytan från värmen och tryck ner ytterligare en färsk vitlök och rör runt. Känn av smaken och krydda mer om det behövs.

-Överkurs: För att göra maten extra nyttig har du även blötlagt lite sönderdelad Wakamealg när du började laga maten som du håller i samtidigt som grädden så de får koka lite.

-Ytterligare överkurs: Blanda 1dl ljummet vatten med 1msk Kuzu, 1tsk Umeboshi och 1tsk Genomai miso. Låt det stå en stund tills de har börjat lösas upp. Rör runt ordentligt tills allt är upplöst i vätskan. Häll på detta precis innan du ska servera. Så har du en riktigt nyttig måltid.

-Servera med rädisor, färsk svamp och syrade grönsaker.

