



Sås från Provence

4 port

- 2 dl vatten
- 1 1/2 msk vetemjöl
- 2 dl matlagingsyoghurt
- 1/2 fiskbuljongtärning
- 1 tsk timjan
- 1 tsk rosmarin
- 1 tsk mejram

Vispa ihop vatten, mjöl och matlagingsyoghurt direkt i en kastrull. Lägg i buljongtärning och örtekryddor. Låt såsen koka 3 min. Servera såsen till grillad fisk och fiskspett, kokt torsk eller fiskbullar.



Tandooriräkor

Skala 16-20 jätteräkor. Blanda marinaden till Tandoorikykling (sid 5) och låt räkorna ligga i marinaden ca 4 timmar. Trä upp räkorna på 4 spett och grilla dem ca 5 min i ugnen eller över glöd. Servera som förrätt med tsatsiki och sallad.

Såstips

Smaksätt 2 dl matlagingsyoghurt med:

Till fisk: 1 msk pepparrot och 2 msk hackad gräslök.

Till skaldjur: 1 mosad avocado och 1 msk finhackad gul lök.

Till kyckling: 2-3 tsk curry + 1 grovrivet äpple.



Fiskgryta med saffransyoghurt

4 port

- 400 g torskfilé, fryst eller färsk
- 4 potatisar
- 2 morötter
- 6 dl fiskbuljong
- 1 tsk timjan
- 2 msk balsamvinäger eller 1 msk vitvinsvinäger
- 2 msk tomatpuré
- 1 fänkål
- 1 purjolök
- Saffransyoghurt:**
- 2 dl matlagingsyoghurt
- 1/2 g saffran
- 2 vitlöksklyftor
- 1/2 tsk salt

Tina fisken om den är fryst. Skala potatis och morötter och skär i bitar. Lägg det i en gryta och häll på buljong. Krydda med timjan, balsamvinäger och tomatpuré. Låt det koka ca 10 min. Skär fänkålen i bitar och lägg ner i grytan och koka 5 min till. Skär purjolök och fisk i bitar. Lägg ner i grytan och låt det sjuda ytterligare 5 min. Blanda matlagingsyoghurten med saffran, pressad vitlök och salt. Servera fiskgrytan i djupa tallrikar och klicka i saffransyoghurten.



Räkcurry

4 port

- 1 kg räkor
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 4 stjälkar blekselleri
- 1 msk smör
- 1 1/2 msk curry
- 1 burk krossade tomater, 400 g
- 1 msk vetemjöl
- 2 dl matlagingsyoghurt
- 1 tsk salt
- 1 tsk sambal oelek

Skala räkorna. Skala och hacka löken och vitlöken. Strimla sellerin. Fräs lök, vitlök och selleri i smör i en gryta. Rör i curryn och häll på tomaterna. Låt såsen koka ca 3 min. Rör ut mjölet i matlagingsyoghurten. Rör ner det. Låt såsen koka 3 min till. Rör ner salt, sambal oelek och räkor. Låt grytan koka upp. Servera med vitt bröd, sallad eller kokt ris och kall matlagingsyoghurt.