



Recept

Merluz cun curry



Per 4 persunas

600 grams	merluz en quadrels da ca 2 cm cundì cun ½ citrona
2 tg	pischada
1	tschagula gronda
1	mail cun pelletscha
1 tg	floccas da cocos
½ tp	pulvra da curry
½ tp	pulvra da schensch (Ingwer)
2	tomatas tagliadas en quadrels
3 tg	groma ascha ubain ½ jogurt nature

Laschar trair il merluz en la citrona.

Metter la pischada en ina chazzetta e grattar il mail e la tschagula e vaporisar.

Agiuntar las floccas da cocos, la pulvra da curry e da schensch. Agiuntar ils quadrels da tomatas, truschar bain ed a la fin tschentar en la sosa ils quadrels da pesch.

Laschar buglir la sosa cun il pesch durant 15 minutas sin flomma bassa.

Avant che servir agiuntar la groma ascha u il jogurt.

Bun appetit!

tg = tschadun grond

tp = tschadun pitschen