

Mor Lizzi's opskrifter.

Fiskefad med gulerødder.

Sej fileter i store stykker
6-7 gulerødder
2-3 porrer
skæres Julienne(tyndt) og koges op i letsaltet vand et par min.

Grøntsagerne lægges i bunden af et ildfast fad, der lægges sej stykker ovenpå. Krydr med salt og peber.

¼ l fløde eller 1 ds. Kokosmælk piskes med 1 dl. Ketchup, 2 spsk. Sød sennep, 1 spsk karry. Smages til med salt og peber.

Blandingen hældes over fisken og grøntsagerne.

Fadet sættes i ovnen ved 200 grader i ca. 30 min.

Serveres med løse ris

