

## Fiskur í fati

10-12 kg fiskur

2 kg ferskt spínat

2,5 kg sætar kartöflur og gulrætur (t.d. 5 sætar og 20 gulrætur)

2 dl olía

3 kg kókosmjólk

1 kg (l) vatn

Um 1 flaska (200gr) Fiskisósa (T.d frá Blue dragon eða Thai choice)

Svartur pipar

4-5\* matskeiðar rautt karrímauk (T.d frá Blue dragon eða Thai choice)

\*Þetta er u.þ.b 1 krukka sem er 110g. Maukið getur verið missterkt.

2 dl sítrónusafi eða límónusafi

2 msk púðursykur

Stutt leiðbeining: Gastróbakkar/föt smurð með olíunni. Spínat sett í botninn. Fiskur fer ofan á. Piprað. Rifnar sætar kartöflur og gulrætur sett ofan á fiskinn. Öðrum innihaldsefnum blandað saman, smakkað vel til og dreift yfir. Bakað.

Tilvalið að raspa sætu kartöflurnar og gulræturnar í matvinnsluvél.

Meðlæti: Hýðishrísgrjón eða bankabygg eða grófar núðlur. Salat.

Akureyrarbær: Útgefið dags: 29.09.2015