

## Tómat-karrýfiskur - 2

8 kg fiskflök

brytjuð í teninga, velt upp úr heilhveiti og sett í eldföst mót

1 dl olía

2 kg brokkoli

1 kg laukur

1 kg sveppir

1 kg maukaðir tómatar

40 g karrý

100 g kjúklingakraftur

8 g paprikuduft

4 g engiferduft

10 g salt

2 g pipar

1½ l kókosmjólk

300 g mangó chutney

Maisenamjöl til að jafna

Stutt leiðbeining: Svissið grænmetið í olíunni. Bætið kryddi, tómötum og kókosmjólk út í og jafnið með maísmjölinu. Sett ofan á fiskteningana. Bakað í ofni.

Meðlæti:

Naanbrauð eða einhverskonar flatbrauð með kryddolíu, salat