

## Tómat-karryfiskur

8 kg ýsuflök

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 tómatsósa

20 gr karry (eða meira eftir smekk)

½ l matreiðslurjómi

30 g kjúklingakraftur

15 g season all

400 g maísenamjöl

Stutt leiðbeining: Gráðið grænmetið í olíunni. Bætið kryddi, tómatsósu og rjóma út í og jafnið með maísmjölinu. Sett ofan á fiskiteningana.

Meðlæti:

Hýðishrísgrjón eða bankabygg og salat

Akureyrarbær: Útgefið dags: 29.09.2015