

Cape Malay - sydafrikansk fiskgryta med mustiga smaker.

För ett par år sedan fick jag smaka på en slags fiskgryta som inte smakade likt något jag tidigare ätit. Här i Norden förknippar vi ofta fisk med smaker som citron och dill och kanske serveras den med en fräsch gräddfilssås? Tänk er istället mustiga smaker och dofter från kanel, lagerblad, chili och kummin. Jag skulle spontant säga att det inte är kryddor att servera till fisk men tänk så fel man kan ha. Och vilken tur det är att vi har olika matkulturer här i världen, så att vi får möjlighet att vidga vyerna och våga krydda annorlunda än vad vi är vana vid.

Jag har gjort en variant av den sydafrikanska fiskgrytan med ingredienser som det är enkelt att hitta här hemma i kryddhyllan. Genom att tillsätta en färdigblandad garam masala slipper du köpa hem massor av kryddor du kanske inte annars använder. Jag har rundat av min fiskgryta med en klick smör. Det gör hela skillnaden då grytan får en helt annan smak av det!

Till denna sydafrikanska rätt passar såklart ett sydafrikanskt vin fint till. Roots Drostdy-Hof Chardonnay Fairtrade är ett ungdomligt och friskt vin med medelfyllig smak. Vinet har inslag av tropisk frukt, citrus och vanilj.



4



1H

Fisk

Grytor

Sydafrikansk Cape Malay

Ingredienser:

2 gula lökar
1 vitlöksklyfta
Olja att steka i
2 msk garam masala
1/2 tsk chili
1 tsk mald kummin (EJ spiskummin)
2 kanelstänger
2 msk tomatpuré
4 lagerblad
390 g hela, konserverade körsbärstomater
3 dl vatten
1 fiskbuljongtärning
600 g vit, fast fisk
1 msk aprikosmarmelad
25 g smör

Gör så här:

1. Skala och skiva löken. Skala och finhacka vitlöken.
2. Stek lök och vitlök i rikligt med olja på medelvärme i cirka 10 minuter eller tills löken mjuknat helt och börjar bli gyllene.
3. Tillsätt garam masala, kummin, chili, kanelstänger och tomatpuré. Fortsätt steka ett par minuter till.
4. Lägg sedan i lagerblad och konserverade tomater. Låt allt koka utan lock i cirka 5 minuter.
5. Tillsätt vatten och fiskbuljong. Låt såsen koka på låg värme i cirka 20 minuter.
6. Skär fisken i lika stora bitar. Lägg i fisken, marmelad och smöret i grytan, sänk värmen och sätt på locket. Låt fisken sjuda försiktigt i ca 10 minuter eller tills fisken är helt genomkokt men inte faller i sär. Rör inte om, då risken är stor att du har sönder fisken.
7. Servera grytan tillsammans med naanbröd och kokt ris.

Vinet till fiskgrytan:



Spara i lista

Roots Drostdy-Hof Chardonnay Fairtrade

Systembolagsnummer: 12076

85,00 kr

Roots Drostdy-Hof Chardonnay Fairtrade har en ungdomligt

fräsch och generöst fruktig doft av mogen citrus, päron och persika. Smaken är härligt fruktig med inslag av päron, citrus, äpple och persika.

Se också



Crispy fish tacos med mango- och avokadosalsa, kålsallad och chipotlemajo.

Sofia Henriksson, vinnaren från Sveriges Mästerkock, bjuder på sitt recept på crispy fish tacos med mango- och avokadosalsa, kålsallad och chipotlemajo.

Läs mer



Kan man dricka rött vin till fisk?

I många fall är det minst lika bra med rosé eller rött vin till fisk. Dryckesexpert Mats guidar och ger 5 tips på rött vin till olika fiskrätter.

Läs mer



Vitt vin på box - sommarens lådviner.

Svårt att välja lådvin? Vi tipsar om goda vita viner och rosévin på box och bjuder på matchande recept.

Läs mer

Utskrift