

Mor Lizzi's opskrifter.

Kyllingebryst /Fisk i Sursød sauce

250 gr. Fisk i store tern

1 spsk. Olie

2 fed hvidløg

1 spsk. Hakket ingefær

400 gr. Grøntsager fintsnittet fx gulerod, forårsløg, sukkerærter og kål – bare hvad du lige har i køleskabet.

Frisk koriander, basilikum eller mynte

Sursød sauce

1 dl. Alm. eddike

4 spsk. Sukker

2 spsk. koncentreret tomatpure

2 dl fiskebouillon (vand og fiskebouillon)

2 spsk. Fishsauce

lidt chilipasta

2 tsk. kartoffelmel

Fisken dampes i 4-5 min under låg/ Hvis man bruger kylling skal kødet skæres i tynde skiver og svitses i olie i ca. 5 min – eller til de er møre.

Bland alle ingredienser til den Sursød sauce og bring det til kogepunktet under omrøring (må ikke koge)

Fjern straks fra varmen og smag til med sukker, salt og evt. chilipasta

Varm olien på en stor pande, tilsæt hvidløg og ingefær og de snittede grøntsager. Steges til de er knap møre.

Tilsæt den varme sauce og varm retten igennem.

Læg fisken på et fad og hæld grøntsagsblanding. Over. - Hvis du har brugt kylling, varm den sammen med grøntsagsblanding.

Serveres m. Jasminris