

Maggi

Fish with Coconut Curry



إعداد

المكونات

1. Rub kingfish fillet with Maggi® Indian Cooking Paste, cumin and coriander powder and sear in a hot deep pan until golden. Remove and set aside. In the same pan, sauté shallots until golden, add nigella and mustard seeds and continue cooking until they start to pop. Add chili, curry leaves and tomato paste and cook for 1 more minute.

2. Dissolve MAGGI® Coconut Milk Powder in water and add to the pan and simmer over medium-low heat until the gravy is slightly thick, for around 20 mins.

3. Return fish to the pan and cook for an additional 15 mins until all the spices are absorbed into the fish. Transfer to a serving dish and serve next to steamed rice or naan.

40 الدقائق ⌚

Servings 6 ⊕

18 g	Carbohydrates
321.12 kcal	Energy
16.98 g	Fats
4.83 g	Fiber
32.33 g	Protein
7.68 g	Saturated Fats
159.66 mg	Sodium
6.91 g	Sugars

- غ سمك هامور مقطع إلى مكعبات
- م ص بودرة كمون
- م ص مسحوق الكزبرة
- م ك زيت نباتي
- متوسطة بصل مفروم ناعماً
- م ص زيت السمسم
- م ص بذور الخردل
- متوسط فليفلة حلوة خضراء، مقطعة
- قطع أوراق الكاري الطازجة
- م.ص معجون الطماطم
- م ك حليب جوز الهند المجفف من ماجي®
- أكواب ماء
- م ك معجون الطهي الهندي من ماجي®
- متوسطة كوسا
- رأس زهيرات بروكولي
- متوسطة جزر