



Övningar att göra  
tillsammans med  
din klass ute!

Sammanställda av  
Naturskolorna i  
Uppland

## RECEPT

# THAISOPPA MED FISK (4 PORT)

## FRÅN ENABYGDENS NATURSKOLEVERKSAMHET

### NI BEHÖVER:

ETT TRIANGIAKÖK PER 4 ELEVER

### **SÅ HÄR GÖR NI:**

#### **Ingredienser:**

200 g fisk i tärningar  
1 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
5 medelstora potatisar  
2 morötter  
1 msk currypasta  
1 burk kokosmjölk  
3 dl vatten  
1 msk smör  
1 fiskbuljongtärning  
salt

Skala morötterna och skär i slantar. Skala potatisen och skär i bitar. Skala lök och vitlök och hacka i bitar.

Häll smör i kastrullen och lägg i potatis, morötter och lök. Stek grönsakerna tills de får fin färg. Rör hela tiden.

Häll i kokosmjölk, vatten, buljongtärning och currypasta. Låt allt koka i 10 minuter, rör med jämna mellanrum.

Häll i fisken och låt allt koka upp.

Salta och smaka av.