

Kambodjansk  
fisksoppa med  
risnudlar

# Num Banhchok

2 port  
45 min

## Ingredienser

200 g fast vit fiskfilé (t.ex. snapper, skinn- och benfri)  
200 ml kokosgrädde  
15 g galangal (skalad och skivad)  
2 kaffir-limeblad  
25 ml fisksås  
15 g palmsocker  
2 thailändska auberginer (klyftade)  
½ knippe asiatiska

bladgrönsaker (t.ex. bok choy, grovhackad)  
120 g risnudlar (vermicelli)  
300 ml vatten

## Currypasta

1 citrongrässtjälk (endast den vita delen)  
1 lång röd chili  
20 g galangal (skalad)  
20 g ingefära (skalad)  
1 vitlöksklyfta (skalad)  
2 kaffir-limeblad

Om du inte hittar galangal kan du ersätta den med ingefära och lite limezest för att efterlikna smaken. Thailändsk aubergine kan ersättas med vanlig aubergine (skuren i mindre bitar) eller zucchini för en liknande textur.

## Gör så här

1. Lägg vatten, galangal, ingefära och kaffir-limeblad i en kastrull och låt sjuda i 5 minuter för att skapa en buljong.
2. Lägg i fisken och låt sjuda tills den är genomkokt. Ta sedan upp fisken och låt den svalna.
3. Sila buljongen och häll över den i en ren kastrull.
4. Mixa alla ingredienser till currypastan i en matberedare tills du får en slät smet.
5. Tillsätt den avsvalnade fisken i pastan och mixa igen tills allt är väl blandat.
6. Koka upp buljongen.
7. Tillsätt fiskcurrypastan och auberginen, låt sjuda i 20 minuter.
8. Rör ner kokosgrädde, asiatiska bladgrönsaker, palmsocker och fisksås. Låt sjuda i ytterligare 10 minuter.
9. Lägg risnudlarna i en skål med kokande vatten och rör om.
10. Häll av nudlarna efter 2 minuter och servera tillsammans med curryn.



Receptet är anpassat av Callum McIntyre och Shirley Clarke-McIntyre

PS. dela en bild på din maträtt och tagga plansverige!



I klassrummet får jag inte se riktiga saker. Jag lär mig bara teorin. Skolträdgården hjälper mig att förstå lektionerna bättre eftersom jag får en chans att öva.

ChhorKeo, elev i årskurs 4

## Skolträdgårdar förändrar barns utbildning i Kambodja

På senare år har antalet inskrivna elever i grundskolan ökat i hela landet. Men trots framstegen halkar fortfarande många barn, särskilt de som bor på landsbygden, efter i skolan på grund av bristande kvalitet på undervisningen.

För att stärka undervisningen och göra lärandet mer engagerande har Plan International startat projektet *School Learning Garden* – skolträdgårdar där elever lär sig genom att odla, laga mat och utforska sambandet mellan kost,

hälsa och lärande. Här blir trädgården och skolköket en förlängning av klassrummet där barn får nya kunskaper i allt från matematik och naturvetenskap till näringslära och hållbarhet.

Men projektet handlar om mer än bara odling. Genom att både flickor och pojkar uppmuntras att laga mat och ta ansvar i trädgården utmanas traditionella könsroller och sociala normer. Barnen får möjlighet att utveckla färdigheter som stärker deras självförtroende och förbereder dem för framtiden.

Projektet har blivit verklighet tack vare månadsgivare som stödjer Plan Internationals arbete i Kambodja.

