

inköpslistan.se

Av: Eva Johansson Lönn

- 4 port
- Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

CORNFLAKESFISK

Ingredienser

500 g fiskfile *(torsk eller sej)*
4 msk rapsolja
(eller smör- & rapsolja)
1/2 dl ströbröd
2 dl cornflakes
2 krm salt
1 klyfta vitlök *(pressad)*

Gör så här

1. Sätt ugnen på 225°. Lägg fisken i en ugnssäker form.
2. Blanda smör-&rapsolja, ströbröd, flingor, salt och vitlök. Krossa ev flingorna lite. Fördela över fisken.
3. Stek i mitten av ugnen ca 20 min.

Servera med potatis och rårivna morötter.

Receptet är hämtat från Arla.se