

- ▮ 4 port
- ▮ Fisk, Huvudrätt, Lättlagat



bild saknas

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